

# 朝ヨガ

火曜日開催

# 朝活

朝が変わると1日が変わる！

かんたん朝ヨガ！コリをほぐして気分爽快！

ワンコイン**500円**でお気軽に♪♪

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回
7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/23
第7回					
8/30					

開催日より次回分の  
予約が可能

**時間：8：45～9：45**

講師：中島 肇子

場所：エコホール

対象 18歳以上（高校生不可）  
受講料 500円  
定員 25名  
申込時間 8：30～8：45(事前予約可)