

朝ヨガ

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
4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24
第7回	第8回	第9回	第10回	第11回	
5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	

開催日より次回分の
予約が可能
詳しくは裏面にて
確認してください

時間：8：45～9：45

講師：中島 肇子

対象	18歳以上（高校生不可）
受講料	500円
定員	19名
申込時間	8：30～8：45(事前予約可)