

# 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	第7回	第8回
1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28
第9回	第10回	第11回	第12回	第13回	第14回	第15回	開催日より 次週分の 予約が可能
3/7	3/14	3/28					

**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)