

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
9/6	9/13	9/20	9/27	10/18	10/25	11/1	11/8
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
11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	12/27	

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)