

～マイナス5歳若返る～

ゆるゆるヨガ

開催日

水曜日 9:30～10:30

①	5月8日
②	5月15日

③	5月22日
④	5月29日

場所

多目的ルーム

定員20名

内容

初級のヨガ教室です。
はじめての方でも大丈夫♪



参加費

1回 1,000円 (チケット制)

講師

宗 智映子 先生

持ち物

ヨガマット、飲料水、タオル など

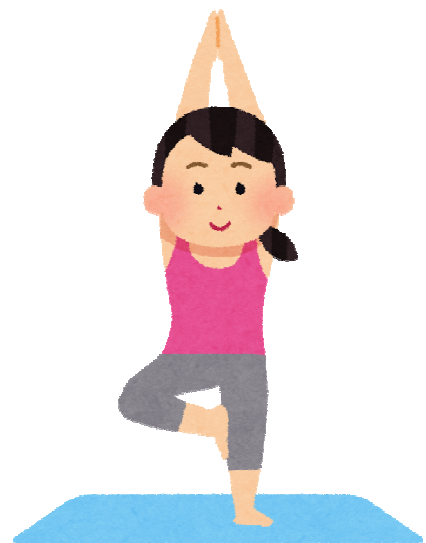
申込み

チケットを購入し、当日会場へ

※チケットの「返金」はいたしません。

※受講人数過多により受講できない場合がございますので、ご了承ください。

※当教室は、主催者の負担でスポーツ保険に加入しています。



指定管理者

ホームックス株式会社

高岡公園体育館 0565-54-0601