

# 女性YOGA +

初心者向けの優しいヨガです

7/7・14・21・28 毎週水曜日

19:00～20:00

北部体育館 柔道場

心のこもったアプローチで、心と身体をリセットします。  
初めての方でも安心して、  
ヨガの沢山のメリットを体験してください

対象：18歳以上の女性      定員：25名      会費：¥2,000-（全4回）

持ち物：飲み物、ヨガマット（持っている方）      受付：6/23（水曜日）9:00～申込順 北部体育館窓口  
（会費持参）