



自律神経を整える ソフトヨガ



体験
講座

Soft Yoga

自律神経を整える呼吸法で、緊張した心と身体をおだやかにします

開催日...10/23(水)・30(水) 10:00~11:00

会場...扶桑町総合体育館トレーニング室

定員...15名(先着順)

講師...大島 礼子(全米ヨガアライアンスRYT200取得/ヨガ安全指導員)

水分補給できるもの、タオルをお持ちください

10/2(水) ~ 受付開始 ※定員になり次第締め切り(達しない場合は当日受付可)

●お問合せ

特定非営利活動法人



わっと楽しくスポーツふそう

Tel. 93-2511 (9:00~17:00/火祝休)

体験講座参加費 1回

500 yen

(会員 300 yen)

わっとソフトヨガ体験講座申込書

名 前	<input type="checkbox"/> わっと会員(種目:) <input type="checkbox"/> 非会員
(歳 / 男・女)	参加日に○をつけてください
T E L	10/23 (水) ・ 30 (水)