

リラックス調整ヨガ

実施日
(月曜日)

10月	2日	16日	23日	30日
11月	6日	13日	27日	
12月	4日	11日	18日	

※日程の変更や休講となる場合があります。

時 間 20:15~21:00

場 所 ミーティングルーム

対 象 18歳以上の方

定 員 10名

参加費 500円 /回 (税・保険料込)

講 師 本田 みどり 先生

申 込 開催当日、体育館窓口にて受付しています。受付時に参加費をお支払ください。初回のみ申込用紙の記入をお願いします。当日は、体温を測り、マスクを着用してご来園ください。



内 容



全身のハリ・コリをほぐし、
血行を促進し、
身体も心もリフレッシュしましょう。