



# ヨガ教室



## 延長のお知らせ

### ヨガ教室

**【日程】 12/4(月)、12(月)、  
18(月)、25(月)**

**【時間】 9:45~10:45**

**【料金】 600円/1回**

**【定員】 20名**

**【場所】 6F ホール**



簡単なヨガのポーズと呼吸法で  
心と体のコリをほぐし、整えましょう！！  
久しぶりに運動する方も、初めての方も大歓迎！！