

秋のヨガ教室

～ヨガで心身のバランスを整えませんか～

日時： 9月26日（日）14：00～15：30

10月 3日（日）14：00～15：30

対象：市内在住在勤の一般成人男女

内容：初心者の方でも安心して参加できるヨガプログラム

（心身ともにリラックスできる呼吸法など）

場所：海洋センター アリーナ

定員：30人（先着順）

参加費：1回 500円

持ち物：タオル・飲み物・ヨガマット（貸出も可）

動きやすい服装・5本指ソックス（あれば）

男性の方も
大歓迎です！！

講師

小川 良子先生

- ・ヨガインストラクター
- ・柔道整復師

問合せ先：NPO 法人鶴ヶ島市体育協会

T E L：277-5199

申し込み：8/30（月）9時～9/17（金）17時まで（平日のみ）

※8/30は窓口申込のみ。8/31以降電話申込も可

