

令和6年度

「スマイルアップ*ヨガ」 前期コース（4月～9月）

追加募集！！

ヨガで楽しく体と心を整え、
日常生活に役立つ筋力を強化しましょう！

筋力
UP

肺活量
UP



柔軟性
UP

持久力
UP

日時:毎月 第2・第4 金曜日 10:30～11:30

6月14・28日

7月12・26日 8月9・23日 9月13・27日

場所:3階 集会室 講師:金澤 由香先生

募集:1名(応募多数の際は抽選し当選者に連絡します)

注意:講座を累計3回欠席したら参加出来なくなります

※欠員補充は、その都度、募集

申込み:5月27日(月)～6月8日(土) 1階事務所にて

費用:なし

*ご不明な点は、事務室へ