



# やさしいヨガ



動きがゆっくりで徐々に運動をする方、初心者でも楽しめます。  
美肌などのアンチエイジング効果、デトックス効果も高く  
シェイプアップ効果も期待できるクラスです。

参加費：1回 550円 (税込)

受付開始

8月3日(土)

日時：8月20日(火) 10:00~11:00 担当：濱上  
21日(水) 11:00~12:00 担当：miyo  
27日(火) 10:00~11:00 担当：濱上  
9月3日(火) 10:00~11:00 担当：濱上  
10日(火) 10:00~11:00 担当：濱上

定員：25名 対象：介助なしで生活できる高校生以上の方

場所：4階 第3会議室

- キャンセルは開催当日含む3日前まで全額返金。
- 担当者の都合により代行になる場合がございます。予めご了承下さい。



☎ 047-487-1511

八千代市ふれあいプラザ