



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

10月⇒9月10日(火)

11月⇒9月10日(火)

12月⇒10月16日(水)

日時：10月 8、22日(火) 10:00~11:00 担当：濱上
16日(水) 11:00~12:00 担当：miyo
11月12、26日(火) 10:00~11:00 担当：濱上
20日(水) 11:00~12:00 担当：miyo
12月 3、10日(火) 10:00~11:00 担当：濱上
18日(水) 11:00~12:00 担当：miyo

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