



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

1月⇒11月26日(火)

2月⇒12月10日(火)

3月⇒1月28日(火)

日時：1月 7、28日(火)	10:00~11:00	担当：濱上
22日(水)	11:00~12:00	担当：miyo
2月 4、18日(火)	10:00~11:00	担当：濱上
12日(水)	11:00~12:00	担当：miyo
3月 4、18日(火)	10:00~11:00	担当：濱上
12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