



# 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

4月⇒2月26日(水)

5月⇒3月12日(水)

6月⇒4月15日(火)

日時：4月 8、15日(火) 10:00~11:00 担当：濱上  
23日(水) 11:00~12:00 担当：miyo  
5月 13、27日(火) 10:00~11:00 担当：濱上  
21日(水) 11:00~12:00 担当：miyo  
6月 17、24日(火) 10:00~11:00 担当：濱上  
11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