

リラックスヨガ

無料体験会



♥参加者募集♥

日時：令和元年 11月9日(土)
17:30~18:30

場所：井上公園水泳場2F スタジオ

対象：一般成人

全米ヨガアライアンスRYT200
取得講師

インストラクター

SARA(サラ)

定員：20名(先着順)

持ち物：飲み物、タオル(汗拭き用)、ヨガマット(お持ちの場合)

※ 運動のできる服装でお越しください。

【 受付期間・場所 】

10月22日(火)~11月2日(土)

9:00~21:00 ※月曜休み

いさとスポーツクラブ受付



受付

! 参加人数によって開催できない場合もあります

体が硬くても大丈夫!
硬い人こそ“ヨガ”です!
体の内側から健康な体を
作りましょう♥

疲労回復 体の凝り
冷え むくみ 軽減...

お問い合わせ：いさとスポーツクラブ(井上公園水泳場内) 担当:小倉

Tel(0565)44-0050