



顔ヨガで表情筋にアプローチ！

ヨガで心身ととのえ、キレイをめざそう♪

美ヨガ

無料体験会

参加者募集！

講師は…

宮崎りか

インストラクター

！ 5月末から、第2・4木曜日の午前に教室の開講を予定しています。

日時： 5月9日(木) 10:15～11:45

※体を動かすのは60分間程度です

場所： 井上公園水泳場 2Fスタジオ

対象： 成人男女

募集人数： 20名(先着順)

持ち物： 手鏡、ヨガマット(貸出し用あり)、飲み物、汗拭きタオル

10:15～ あいさつ・説明

10:30～11:30 レッスン

11:30～ アンケート記入

ゆったりした動きなので
どなたでも
気軽にトライ！

顔ヨガにも挑戦！

表情筋を鍛えて
スマイル美人♡



【 受付期間・場所 】

4月9日(火)～4月21日(日)まで 9:00～20:00 ※月曜休み

いさとスポーツクラブ受付 (担当:井木)

☎(0565)44-0050

直接窓口または、お電話でお申し込みください。

