



ウェーブストレッチリングを使って、
日常の疲れをほぐしませんか？

からだほぐしヨガ 無料体験会

参加者募集！

講師は...

ヨガインストラクター

ウェーブストレッチリングインストラクター

内田

インストラクター

！ 5月中旬から教室の開講を予定しています。

日時： 4月11日(金) 13:15～14:45

※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： ヨガマット(貸出し用あり)、飲み物、汗拭きタオル

13:15～ あいさつ・説明

13:30～14:30 レッスン

14:30～ アンケート記入

ウェーブストレッチリング(貸出し)を使います。
リングを使うと...

♡ ポーズがとりやすくなります。

♡ 一味違う新感覚！

コリをほぐして
スッキリ健やかに！

無理せず
マイペースでOK！

【 受付期間・場所 】

3月11日(火)～3月22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。

