



NPO法人
いさとスポーツクラブ

回覧

ヨガ & ストレッチ

参加者募集!

インストラクター
村瀬三奈

時間 : 毎週木曜日

17:00~18:00

場所 : 井上公園水泳場 2Fスタジオ

参加費 : ￥6,600 (10回) ※税込み



ストレッチで血行促進、
柔軟性向上を
目指そう!

ヨガの呼吸で
リラックス♪♪

ヨガのポーズで体幹強化!
スタイルアップに期待♡

入会及び、体験（有料）をご希望の方は、
“いさとスポーツクラブ受付” に声をかけてください。

お問い合わせ : いさとスポーツクラブ
(井上公園水泳場内)

Tel(0565)44-0050

9:00~20:30 (月曜日はお休みです)



いさとスポーツクラブ
ホームページ