

土曜の午後に心とからだをととのえて  
心地よい週末を過ごしませんか！！

# コンディショニング ヨガ 無料体験会

## 参加者募集！

講師は…

久保敷

インストラクター

日時： 4月18日(土) 13:30~14:45

場所： 井上公園水泳場 2Fスタジオ

対象： 成人男女

定員： 20名(定員を超えた場合は抽選)

持ち物： ヨガマット(貸出し用あり)、汗拭きタオル、飲み物

13:30~ あいさつ・説明

13:35~14:30 レッスン

14:30~ アンケート記入

ゆっくりした動きと  
やさしいストレッチ♪

運動が苦手な方でも  
大丈夫♡

心地よいほぐしと  
深いリラックスへ…🙌

！ 5月中旬スタート予定！

【 教室概要 】

毎週土曜日

13:30~14:30

参加費： 7,000円/10回  
(税込み)

【 申し込み方法 】

申し込み用QRコードよりお申し込みください。⇒

受付期間： 4月1日(水)~4月15日(水)



無料体験会への参加が可能になりましたら、  
改めて4/16(木)に、いさとスポーツクラブから  
メールにてご連絡いたします。

問い合わせ：いさとスポーツクラブ  
9:30~15:00(火曜日~金曜日)  
☎44-0050 担当：井木