

スローヨガ

呼吸にあわせてゆっくりと無理なく動き、
自分の体のクセを知り体の中から整えましょう！

期 間：平成29年1月7日～3月25日(土)

1月14日、2月11日お休み (10回講座)

時 間：午前10時～11時30分

受講料：10,500円

※(あやかりの杜図書カード提示で500円割引)

対 象：女性 定 員：15名

持ち物：ヨガマット、飲み物 講 師：MIKA氏

◆土曜日コース◆

【申し込み方法】電話か窓口で申し込みを行い、3日前までに
受講料をお支払い下さい。

【お問い合わせ】あやかりの杜 TEL098-983-8060 FAX098-983-8090

(月曜休館日)

