

ヨガ教室 はじめてでも大丈夫

お仕事帰りに

心と身体をリフレッシュ

健康的に美しい身体を

◆こんな方はぜひ！◆

ぽっこり
お腹

運動
不足

肩こり
腰痛

姿勢が
悪い

開催日時：

毎月 第1水曜日・第3土曜日

講師：山本 みやこ

時間：19～20時

場所：多目的室 3階

会費：1000円(入会金なし)

難易度：★★★★☆



姿勢改善

ストレス軽減

肩こり解消

ダイエット

ご予約はお電話または3階窓口まで
どなたでもお気軽に参加できる健康体操です

靴下でも可

内履き・ヨガマット(レンタル100円あり)・汗ふきタオル・水分

コミュニティふらっと永福

ご予約・お問合せ

〒168-0064 杉並区永福3-51-17

03-3322-7141