

ヨガ教室 はじめてでも大丈夫

1日の終わりに
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 : 毎週 **土曜日**
第1・3週講師 : 檜山 恵美子
第2・4週講師 : 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

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

〒168-0064 杉並区永福3-51-17

ご予約・お問合せ

03-3322-7141