

# YOGA STUDIO ヨガ教室

1日の終わりに心と身体をリフレッシュ  
はじめてでも大丈夫  
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

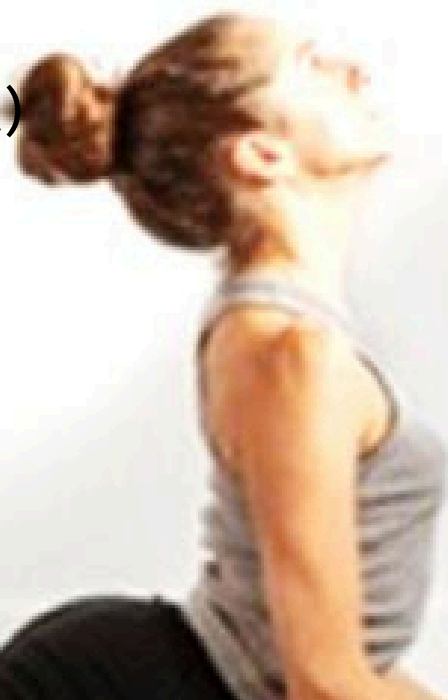
講師：檜山恵美子（第1・3・5週）  
山本みやこ（第2・4週）

時間：19時～20時

会費：1,000円

持ち物：ヨガマット（貸出有100円）  
汗拭きタオル

難易度：★★☆☆☆



姿勢改善

ストレス軽減

肩こり解消

ダイエット

## 【ご予約方法について】

7月分からネット予約もスタート！（定期申込は従来通り）  
※予約開始日は各講座日の4週間前

## 開催会場

コミュニティふらっと永福  
3階 多目的室

住所：杉並区永福3-51-17

ネット予約  
(予約画面へ)



操作方法  
(かんたん解説)



施設トップ  
(最新情報はこちら)

