

# 新しいクラスを追加しました。 かんたんベーシックヨガ

首・肩・腰のお悩み改善を促します。  
ゆっくりとしたリズムで簡単なポーズを行う教室。

日時\* 3月11日/18日/25日

(毎週木曜日・全3回)

18:00~19:00(60分)

定員\* 30名(先着順)

費用\* 1,650円(3回分・返金不可)

持ち物\* 動きやすい服装、あればヨガマット、  
汗拭き用タオル、水分補給用飲み物



## 【共通事項】

対象\* 市内在住・在勤・在学で18歳以上の方  
(医師から運動を止められている方を除く)

場所\* 1F 多目的ホール  
申込\* お電話、または直接あったかホール1階管理事務室  
までお願いします。 ☎042-645-0025