

ゆたかのスポーツクラブ



ヨガ教室

ママも おじいちゃんも おばあちゃんも
ヨガで心も体もリフレッシュしませんか？

どこで：豊野公民館・和室（2階）

いつ：毎週金曜日(各コース 7/5 開始)

持ち物：ヨガマット・飲み物・動きやすい服装

参加費：どちらか選択して下さい

1. 月謝型：毎月4回 2800円

2. 参加型：1回毎 800円

※ゆたかのスポーツクラブ会員登録が必要です

講師：小島美奈子先生

(PFA 公認ヨガインストラクター)

[ママ友コース]

2:30~3:30

シェイプアップとストレス
解消でより美しく

小さいお子さんがいても
大丈夫です。

興味がある方、気軽に
来て下さい。

[シルバーコース]

3:30~4:30

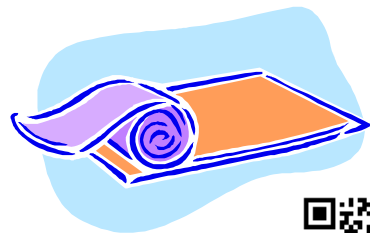
肩こり・腰痛の改善と
筋力アップで老化防止

無理なく取り組みます

一週間の疲れを、ヨガ

でリセットしませんか！

元気が出ますよ!!



スマホでスキャン ⇒

連絡先：千野美津子 090-9839-1310

ゆたかのスポーツクラブ <http://yutakanosc.main.jp/>