



みつやの里スポーツクラブ

ヨガ教室



仕事・子育て・家事…
忙しい毎日を送っている
あなた。自分へのごほうび
しませんか？背筋を伸ばし
て体も心もリフレッシュ。
ヨガ始めよう♡♡♡

会場 吉田運動公園 エアロビクス室

レッスン日 木曜日

時間 19:30~20:30

参加料 1回参加ごとに回数券1枚

回数券10枚綴り

みつやの里会員 7,500円

非会員 9,000円

※「みつやの里」会員については事務局へお問合せ下さい

持ち物 動きやすい服装・飲み物・タオル・マスク着用・ヨガマット
※ストレッチマットをお貸しすることもできます

講師 おきます みさ 沖増 美沙先生 FTPベーシックマットピラティスプラスインストラクター
Bracing ヨガインストラクター

♪お問合せ♪
みつやの里スポーツクラブ事務局
0826-42-2808

体験500円
(1回限り)
一緒にリラ〜ックスしましょ♪