

# ナイト ヨガ 教室

心地よい動きで自律神経の働きを整え、  
深く呼吸する事でリラックス効果を高めます。

## 参加者募集

日時：令和7年 2月4日(火)  
20:00~21:00

場所：3F フィットルーム  
対象：15歳以上（中学生は除く）  
定員：20名（抽選）

参加費：700円  
持ち物：運動着、飲み物、タオル  
ヨガマット（お持ちの場合）

申込方法：往復はがき  
「住所」「氏名」「年齢」「電話番号」「教室名」  
を書き「ほねごりアリーナ」までお申し込みください  
直接窓口  
官製はがきをお持ちください

申込期間：12/15~1/15まで（必着）

