

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)

