

# モーニング ヨガ 教室

ポーズをとる事で関節をほぐし、活動しやすい身体を作ります。

## 参加者募集

日時：令和7年3月12日(水)

10:30~11:40(70分)

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：2/1~2/15まで(必着)

