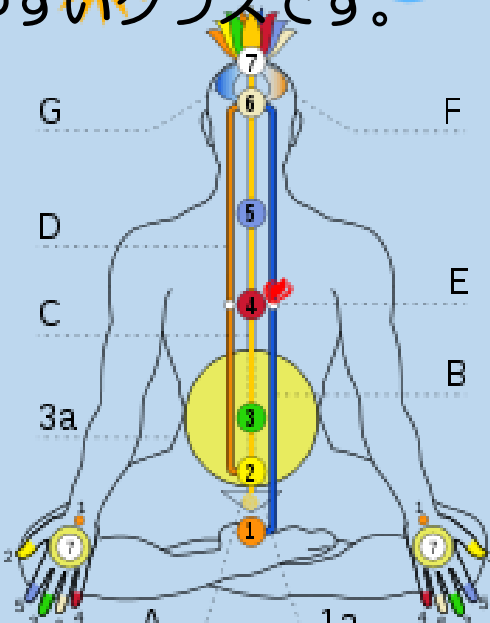


やさしいヨガ・パワーヨガ

幅広い年齢層を対象としたクラスで動きがゆっくりで複雑でない為、運動初心者でも楽しめます。久しぶりに運動開始する方も参加しやすいクラスです。



受付開始
10月8日(木)



日程：2020年11月

3日祝(火) 10:00~11:00 (60分) やさしいヨガ
11:15~12:15 (60分) パワーヨガ
10日(火) 10:00~11:00 (60分) やさしいヨガ
11:15~12:15 (60分) パワーヨガ

場所：八千代市ふれあいプラザ 4階第3会議室

参加費： 1回 550円(税込)

●キャンセルは開催当日含む3日前まで全額返金。前日以降は返金致しかねます。

◎当日30分前までに入金完了をお願いいたします。

対象者：高校生以上の方
体力を付けたい方
ヨガに興味がある方

申込：1階 総合受付

定員：各クラス20名

皆様のご参加を心より
お待ちしております。

八千代市ふれあいプラザ

※新型コロナウイルス感染予防対策

- ・マスク着用にてレッスン参加をお願い致します。
- ・周りの方との間隔を空けてご参加ください。
- ・15分に1回の換気時間を設けます。

☆持ち物

- ・マスク着用
- ・運動しやすい服装
(ジーンズ等動きにくい服装不可)
- ・水分補給
(蓋のついた水筒・ペットボトル)
- ・タオル