



やさしいヨガ



動きがゆっくりで久々に運動をする方、初心者でも楽しめます。
美肌などのアンチエイジング効果、デトックス効果も高く
シェイプアップ効果も期待できるクラスです。

参加費：1回 550円 (税込)

受付開始

10月⇒9月5日 (火)

11月⇒9月26日 (火)

12月⇒10月24日 (火)

日時：10月3日、24日(火) 10:00～11:00
11月14日、28日(火) 10:00～11:00
12月12日、19日(火) 10:00～11:00

定員：25名 対象：介助なしで生活できる高校生以上の方
運動を始めたい方

●キャンセルは開催当日含む3日前まで

10月3日⇒1日・24日⇒22日 11月14日⇒12日・28日⇒26日

12月12日⇒10日・19日⇒17日

全額返金。上記以降は返金致しかねます。

●担当者の都合により代行になる場合がございます。予めご了承下さい。

●当日30分前までに入金完了お願いいたします。 ☎ 047-487-1511

八千代市ふれあいプラザ