



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9日(火)

11月⇒9月30日(火)

12月⇒10月29日(水)

日時：10月 7、28日(火) 10:00～11:00 担当：濱上

22日(水) 11:00～12:00 担当：miyo

11月11、18日(火) 10:00～11:00 担当：濱上

5日(水) 11:00～12:00 担当：miyo

12月 9、23日(火) 10:00～11:00 担当：濱上

17日(水) 11:00～12:00 担当：miyo

定員：25名 対象：介助なしで生活できる高校生以上の方

場所：4階 第3会議室

●キャンセルは開催当日含む3日前まで全額返金。

●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。



☎ 047-487-1511

八千代市ふれあいプラザ