

【公開情報】(プラザノースホームページ、掲示板、ファイルで公開する情報)

団体名/サークル名

キレイになる ヨガ

女性限定レッスンを行っています。ご興味のある方は、ぜひ一度お越しください。

*『キレイになるヨガ』とは…

運動不足の方や、運動が苦手な方、年齢を問わず誰にでも無理なくできるやさしいプログラムです。呼吸と共に流れるような動きで、楽しくスポーツ感覚で行うことができます。

ヨガを続けることで心も体もリフレッシュすることができます。
いっしょにヨガを続けてみませんか？

●持ち物

ヨガマット(無い方はバスタオルでも可)、運動できる服装、タオル、お水(レッスン中は飲みません)、必要な方は着替え

◆PC用 URL <http://together.tea-nifty.com/kireiyoga/>

◆携帯サイト用バーコードリーダー



毎月の開催日やお知らせは上記ブログでもお知らせしています。

●わからないことやご質問等があればお気軽にご連絡ください。

活動場所	プラザノース・第3リハーサル室
活動日時	週1回(毎月4回)9:30~10:30 詳しい日時はお問い合わせ下さい。
会員数	予約制・先着順 5名まで
会員要件	女性限定
会費	1回 1,000円 (初回は500円)
お問い合わせ	担当者名: 真下 伊久美 電話番号: 080-5091-7799