

【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

## すっきりらくヨガ

✿ 全身を気持ち良〜く伸ばして  
心と体をリラックスしましょう。

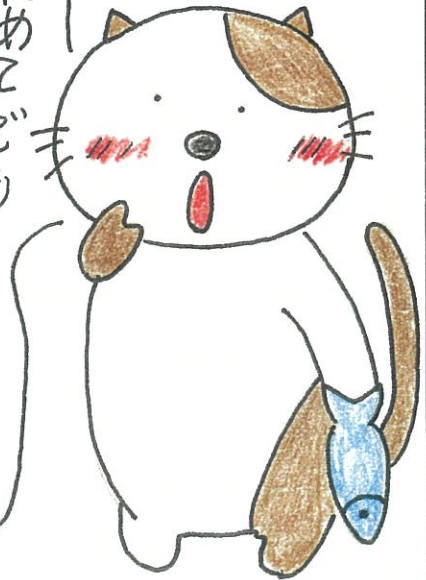
- ・ 初心者の方、運動不足、身体が硬い方... 大募集です!!
- ・ 何歳からでもOKです。(現在40代〜70代までの方が参加されています。)
- ・ 無理なく筋力UP!!
- ・ 健康の為に始めませんか?

まずは、1回どうぞー



全く  
問題ない  
ですよ〜。

初めてでも  
大丈夫〜？



※まずは御連絡下さいね。

活動場所	プラザノース(交流スタジオ他)
活動日時	毎週火曜日 AM9:10~10:10 AM10:20~11:20
会員数	20人前後
会員要件	成人女性ならどなたでもOKです。
会費	4回一括払い 3000円, 各回払い 800円/回
お問い合わせ	担当者名: 小山美貴子 電話番号: 080-4901-0106