

第1期

4月開講受講生募集中!

簡単 ヨガ教室

この春から
はじめてみませんか?

ビギナーの方のためのベーシックヨガ

筋力がない、運動が苦手な方、リラックスしたい方
冷えやだるさ、肩こり、むくみなどを改善したい方など
男性やご高齢の方もご参加をお待ちしています!

体験・途中入会も大歓迎!



ヨガインストラクター
TOMOMI

日時: 1期 全10回 月曜開催

2023年 4月10日、17日、24日

5月8日、15日、22日、29日

6月5日、12日、19日

時間: 13時30分~14時30分

講師: ヨガインストラクター TOMOMI

場所: コミュニティホール七間町 1階ホール

対象: 年齢問わずどなたでも(18歳以上)

男性やご高齢の方も大歓迎!

受講料: 1期 7,000円(全10回)

定員: 20名 ※先着順

申込方法: WEB(下記QRコードより)/お電話/直接窓口

1期4月、5月、6月

2期7月、8月、9月

3期10月、11月、12月

4期1月、2月、3月



持ち物: 水分補給できるもの / 動きやすい恰好 /
ヨガマット / タオル

当日はマスクの着用をお願いします
また、体温が37.5℃以上の方は参加できません。



MIRAIE リア
コミュニティホール七間町

静岡市葵区七間町1-2-4 MIRAIE リア

9時~18時 水曜日休館

054-270-8991

