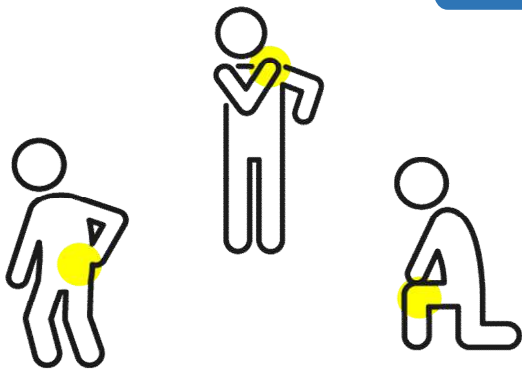


ムリなく自分のペースで動けます！しばらく運動していない方や初心者の方も安心して

ご参加ください。

ヨガトシ



ヨガの動きで
姿勢や身体の左右バランスをととのえて
腰痛予防や肩こりなど、身体の不調を
改善しよう！

この講座は
託児付き
です

※お預かりできる人数に
限りがあります

9月5日(火)・12日(火)
10時～11時30分

会場

サンウェルぬまづ 4F 多目的ホール

対象

18歳以上の方で、全2回参加できる方

定員

30名（応募多数の場合は抽選）

参加費

無料

持ち物

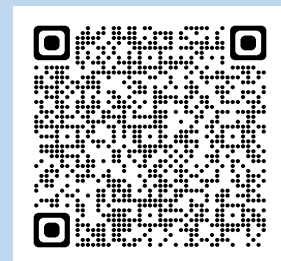
タオル、飲み物、ヨガマット（あれば）

申込

8/22(火)までに右記専用フォームで

講師

さとう あゆみ
佐藤 歩（ヨガインストラクター）



姿勢改善

肩こり改善

スタイルUP!
腰痛予防

ゆがみ矯正

問 申
合 せ
せ 込

サンウェルぬまづ

沼津市日の出町1-15

☎055-922-2020