

# はじめてのヨガとセルフボディケア

ヨガの呼吸法や対位法のほか、  
ストレッチや体操などをミックスして行います。

**日 程** 1/11 1/18 1/25 2/1 2/8 2/15 2/22  
3/1 3/8 3/15 3/29

**時 間** 10:00 ~ 11:00

**対 象** 18歳以上

**定 員** 30名

**費 用** ¥6,790 (10回分)

**場 所** 南足柄市体育センター 第2体育室

**持ち物** ヨガマットまたはバスタオル、飲み物

**服 装** 動きやすい服装



**申し込み方法**

体育センター窓口にて

