





椅子 ヨガ


椅子に座った状態でのポーズ、椅子を補助にした立ちポーズ等椅子を使ってヨガを行います


無料体験教室


日時  2月15日(水) 11:00~11:45
2月22日(水) 11:00~11:45

場所  新居体育館 会議室

対象  18歳以上

定員  15名(先着順)

持ち物  タオル・飲み物
動きやすい服装

お申込み受付  2月1日(水)~
※定員になり次第締切!



講師紹介



お気軽にご参加
ください!

佐原 京子
ヨガインストラクター

お電話か体育館
窓口でお申込み
できます!

お申し込み・お問い合わせ

新居体育館

 053-594-3911



主催：指定管理者シンコースポーツ株式会社