

# 6月1日(日)

参加費:500円/各回:10名程度  
場所:ぐりりスポーツパーク  
(フットサルコート内)

## 手話ヨガ 体験できます!

さき



①13:30~14:00

オリジナルヨガ体操  
＼ウェルビーヨガ／

みかこ

②14:10~14:50

心と体の調律ヨガ  
～ストレスケアに～



ますみ

③15:00~15:40

だれでもかんたんヨガ  
＼ヨガ初級編／



【お申込みはこちら】

メール✉: taka.oto2009@gmail.com (高橋)

又は FAX: 022-209-2650 (岡本)