ニコニコペースで体力づくり&ダイエット

## 

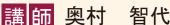
## モーニングヨガ



## プログラムの内容

ゆっくりとした簡単なポーズなので、初心者でも大丈夫! 日曜の朝、

青空の下のヨーガで一日をはじめてみませんか?



自身の経験を生かし、ヨーガを通して、心身とも に笑顔でハッピーな毎日を過ごせるようお手伝い

ヨガ教室 Tomoyoga (京阪土居、城東古市)主宰



第1日曜日 9:00 ~ 10:00 持ち物 動きやすい服装 (屋外なので着脱できる上着があると 安心です。)、タオル、水分補給用の飲み物、 ヨガマット(レンタル有。<del>200円</del>/回)無料!

> ※ヨガマットの代わりに大きめのタオルやレジャーシートでも 大丈夫です。

※妊婦の方は母子手帳をお持ちください。

集合場所 大枝公園パークセンター(雨天決行)

対象

申込み

どなたでも参加 OK!

※お子さまも参加 OK ですが、プログラム中は他の方への ご配慮お願いします。

1200 円 / 回 (小学生以上)

20 名

ヘルシージョイクラブ大枝公園 HP から ヘルシーショイワラア

※電話でも受付可能。

大枝公園(06-6991-8200)にお電話ください。 空きがあれば当日参加も可能です。



1000円/回



※講師はやむを得ない事情により変更する場合があります。

※金額は消費税を含みます。

専門の健康プログラムをお持ちで、 当クラブの講師をしたいという方は、 担当の森までご連絡をください。 TEL: 06-6942-1885 oeda@parkhealth.jp