

申込  
順定  
員制

赤羽会館

費用：900円(ヨガマット貸出付)

# やさしいヨガ教室

講師：渡邊 由香



はじめてヨガをする方や初心者の方、大歓迎♪



ヨガの基本である呼吸法や自宅でも簡単にできるポーズを丁寧に教えます



気持ちよく動いて、心と体をリフレッシュさせましょう！

運動ができる格好、  
必要に応じて水分、  
汗拭きタオルを  
ご用意ください



毎週(火)午前10時45分～午前11時45分

(裏面日程にて開催いたします)

(申込・問合先)赤羽会館 03-3901-8121



必ず事前にお申し込み下さい(申込期間は裏面参照)

