

# ほぐしのヨガ

日頃の疲れをリラックス！  
身体の調子を整えましょう☆  
頭も心もスッキリ😊

インストラクター  
土田 和美



日時	1月	2月	3月	水曜日
日時	11・18・25	8・15・22	1・8・15・22	
時間	11:00~12:00 (60分)			
場所	蕨市民体育館 1階 武道場2(畳)			
定員	20名 (先着順)			
料金	1回 450円			
担当	土田 和美			
受付	当日申し込み 当日9時30分より受付開始			
備考	1回参加型の教室です。その都度参加料金をお支払いください。			
	マスク着用・運動のできる服装をご用意ください。			
	小さいお子様を連れての教室参加はご遠慮ください。			
	教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。			
急遽日程等変更になる場合がございます。				

※お問い合わせ : 蕨市民体育館 受付窓口 048-432-2611

蕨市民体育館 指定管理者  
シンコースポーツ・毎日興業共同事業体