





呼吸ストレッチヨガ

ゆっくり深い呼吸を繰り返しヨガの動きをする事で
凝り固まった身体、心がリフレッシュ！
自分の身体と向き合っ
気持ちいいポーズを探してみましょ
初めの方も大歓迎です！インストラクター

佐藤 恵



日程	1月 9・16・23	2月 6・13・20	3月 5・12・19・26	火曜日
時間	11時00分 ~ 12時00分 (60分)			
場所	蕨市民体育館 1階 武道場2(畳)  			
定員	25名 (申込多数の場合、抽選となります) 			
料金	全10回 4,000円 (定員に空きがある場合、1回参加450円)			
講師	佐藤 恵 			
申込	一括事前申込(抽選) ネット予約から申込→			
	受付期間▶12月1日 9時30分 ~ 10日 17時00分			
	当選発表▶12月11日 10時00分~ 当選者にメールにて通知			
	随時申込▶空き枠があれば12月12日 9時30分~ 窓口及びネットにて申込開始(先着順) 内容をご確認の上、申込ください。			
備考	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