

# ベーシックヨガ

ヨガの基本！！

ポーズと呼吸を意識して筋肉を目覚めさせよう♪



インストラクター 山本

月曜日 武道場2(畳)

日程

10月	11月	12月
7・21・28	11・18・25	2・9・16・23

時間

9時45分～10時45分（60分）

料金

事前申込：全10回 5,500円 定員  
当日申込：1回 650円 25名

備考

急遽日程変更になる場合がございます。  
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。

お申し込み ⇒ 蕨市民体育館 受付窓口 ネット予約はこちら  
お問い合わせ ⇒ ☎048-432-2611

