

# 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	10月	11月	12月	水曜日
	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	
時間	11:00~12:00 (60分)			
場所	蕨市民体育館 1F 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 1F 受付窓口まで参加申込み下さい			
備考	1回参加型の教室です。その都度参加料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			
	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			
	小さいお子様を連れての教室参加はご遠慮ください			
祝日又は施設点検実施日にあたる場合はお休みとさせていただきます				

