

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て
気持ちいいポーズを探してみましょう
初めての方も大歓迎です！ インストラクター

佐藤 恵



日程	10月	11月	火曜日
	5・12・19・26	2	
時間	11:00~12:00 (60分)		
場所	蕨市民体育館 1F 武道場2(畳) 		
定員	25名 (先着順)  		
料金	全5回 1,500円 (当日1回利用350円)		
担当	佐藤 恵		
受付	当日申し込み 1F 受付窓口まで参加申込みください		
備考	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		
	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		