

NEW!

SUNDAY

週末スッキリ！ 朝ヨガ教室

日曜の朝に心と体を整えるひとときを

初回：5月18日（日） 9:00～10:00

忙しい日常から離れ、ゆったりとした時間を過ごしませんか？

初心者の方にも楽しんでいただけるベーシックなヨガです♪

日常生活で凝り固まった体をほぐして血流改善しましょう！

場所

第2体育室

期間

毎週日曜日

時間

9:00～10:00

対象

16歳以上

定員

20名

持ち物

動きやすい服装・タオル等

参加費

700円

申込不要！教室開始15分前に体育館受付
にお越しください。



福生地域体育館

☎ 042-530-8811

🏠 福生市武蔵野台1-8-7



HPはこちら