

よる★ヨガ

5/22 6/26 7/24 8/28* 9/25

毎月第4木曜日 (変動あり)

19:30 - 20:30 受付開始 19:00

@カーリングホールみよた

★初心者OK・年齢性別不問

定員★12名 申込方法 <https://forms.gle/ZobvUtTJcb6m4ajP6>



QRコードからも申込できます

講師：島崎ルイーザ苗子 先生 (御代田町草越在住)

★ 呼吸とストレッチを意識し、心身のバランスを整えながら、心地よい時間を一緒に楽しみましょう。

【参加費】

プレミアム会員	200円
カーリング会員	500円
高校生会員	300円
小中学生会員	200円
一般 (非会員)	1000円

【持ち物】

ヨガマット、水分、タオル、運動着 *更衣室あります

お問合せ

カーリングホールみよた

担当 丹羽 (にわ)

0267-32-0019

office@asamahlsportsclub.jp

主催：総合型地域スポーツクラブ NPO 法人あさまハイランドスポーツクラブ