

# 日々を快適に過ごす術

身体を柔らかくすることだけがヨガではありません  
自分にくつろぐ習慣を始めませんか



インストラクター  
磯崎 由弥 (いそざき ゆうみ)  
RYT200 終了  
シニアヨガインストラクター  
リストラティブヨガ養成講座終了

## ヨガ教室 4月7日(水) 開校 新規会員募集!!

※ 現在スイミングに通っている方は、毎月の会費に+3,000円で受講いただけます

無料体験随時受付中

10:10~11:00 定員 10名

\*参加申込みは、下記へご連絡下さい。

11:10~12:00 定員 10名

\*当日は、動きやすい服装でご参加ください。

\*ヨガマットをお持ちの方はご持参ください

\*参加ご希望の方は、事前に電話にてご予約下さい。

レッスン 毎週水曜日

時間 10:10~11:00

11:10~12:00

月会費 4,500円(税別)

問合せ・お申込み セブンスイミングクラブ牧の里 0476-97-1525