

# ゆるりんヨガ



午前中の穏やかな時間に、心と体を整える ゆるりんヨガをはじめませんか??

冬休みやお正月で疲れた体を癒してあげてください。

と~っても優しい、伊藤ゆうみ先生のレッスンが受けられます!

◆あなたはお悩みではありませんか?

- ・ウエストやヒップを引き締めたい・・・
- ・夜、なかなか眠れない・・・
- ・手足が冷えやすい・・・
- ・猫背の姿勢を治したい・・・
- ・肩や首が凝って仕方がない・・・
- ・足のおくみを解消したい・・・

活動開催 日時・場所

日 時： 2025年1月15日～3月19日（毎週水曜日・10回コース） 午前10:00～午前11:00

活動場所： 一色町体育館 多目的室（暖房完備）

☆お申込みについては窓口にて、申込書に記入していただきます（代理受付可能）

受付開始日 2024年12月18日（水）午前9時より先着で受け付けます。（定員15名）

活動参加料 お試し価格 5,000円（現在会員でない方は、別途年会費1,000円・保険料1,200円）

※お申込みはスポーツクラブいっしき事務局（一色町体育館内）までお越しください。



元気応援

NPO 法人スポーツクラブいっしき事務局

TEL：(0563) 77-2858

住所：西尾市一色町坂田新田冲向95（一色町体育館内）

問合せ：平日9:00～17:00 月曜日は休館、月曜日が祝日の場合は翌日が休館