

～港南いきいきプラザ～ ヨガクラス

リセットヨガ

- ・ 講師：阿久津
- ・ 1/9～3/13
- ・ 毎週金曜日
- ・ 19：30～20：30

初心者のためのヨガ

- ・ 講師：安岡
- ・ 1/10～3/21 (1/31 休講)
- ・ 毎週土曜日
- ・ 9：50～10：50

リラックスヨガ

- ・ 講師：阿久津
 - ・ 1/11～3/22 (3/8 休講)
 - ・ 毎週日曜日
- ① 9：45～10：45 / ② 11：00～12：00

- ・ 募集期間：11/28 (金) ～12/7 (日)
- ・ 抽選結果発表：12/10 (水) ～
- ・ 参加費：各 5,500 円
- ・ 定員：各 20 名 (抽選) ・ 回数：各 10 回
- ・ 場所：港南いきいきプラザ (敬老室)

申込・抽選結果の確認は、お電話でも承っております

港南いきいきプラザ 03-3450-9915