50歳からの
のびのび体操
青空ヨガ教室
に参加しませんか?

日　時：R8年11月21日(土)　10時～11時

場　所：東俣野中央公園　空の広場
(雨天時はレストハウスで行います)

対　象：50歳以上

参加費：無料

定　員：10名(先着順)



インストラクター
Sayaka 先生
RYT200 全米ヨガ
アライアンスインストラクター
お家ヨガ、ケアプラザヨガ
健やかライフヨガ
などやっています♪

申込み：お電話または公園窓口にて直接(9時～17時まで)

持ち物：ヨガマット(レンタルあり)、飲み物、タオル
動きやすい服装でお越しください



お友達も誘って参加
してくださいね
おひとり様でも大歓迎です



申込み/問合せ　東俣野中央公園受付　045－852－5432