

自然の中で心も体もリフレッシュ！

青空 ヨガ

爽やかな風を感じながら
心地よく体を動かしませんか？

日時

10月31日 土

① 11:45～12:45

② 13:00～14:00

** どちらかのみ*

定員

各 **30** 名

対象

16 歳以上



場所 **TYK 競技場**



参加費 **無料**



受付 10月1日木曜日 13:00～
電話か窓口



持ち物 ヨガマットあれば持参ください
飲み物、タオル、帽子（必要な方）



担当講師：みずの

爽やかな秋風に包まれて、心身を心地よく整えましょう。青空の下で深呼吸しながら、秋の深まりとともに巡りを高めていきませんか？



会場案内HP

申込
問合せ

星ヶ台管理棟 ☎ **0572-22-2564**

(9:00～20:30)

