

65才以上の方向け

# シニアヨガ

簡単！やさしい！誰でもできる！



初めまして！

ヨガインストラクターのSayaka(さやか)です！  
素敵なお縁を繋いでいただき、今回シニアヨガ  
を開催することになりました。

誰でも無理なく動けるヨガクラスです。  
身体を動かして、一緒に健康になりましょう！

日時:6/16(金)10:00~11:00(ヨガ45分間、お茶タイム15分間)

定員:5名

料金:初回1,500円(2回目以降:2,200円)

場所:市川市真間2-16-2 アンカー市川1階

持ち物:ヨガマット(バスタオルでも可)、お水

動きやすい服装でご参加下さい

お問い合わせ:sayaka.tyoga@gmail.com



earth

yoga community

参加申込

下記ご記入の上ポストに投函

もしくはQRコードの予約フォームより申し込みをお願いします。

お名前: \_\_\_\_\_

ご連絡先: \_\_\_\_\_

ご予約フォーム→

