



はびねすまいる東大和



# リフレッシング ヨガ

**東大和市 Rond みんなの体育館**

**2F 保育室 19:30~20:15**

指導者 長田 朱由子（医療介護士資格所有）

参加費 ¥500 動きやすい服装でお越しください♪

- ・ストレッチマットお貸しします。タオル、お飲物は各自ご持参ください
- ・コロナ感染予防対策の運営からの要望をご遵守頂きますようお願い申し上げます  
…体調不良時の参加見合わせ、人数制限、マスクの着用での来館、手洗いの徹底等

## 未経験者 大歓迎

和気あいあい、楽しくやっています♪

ストレッチor呼吸法で身軽な日々を！気軽にご参加ください



毎月第2・4月曜日開催（月曜が祝祭日の場合、前後の週の月曜）

詳細日程は裏面に記載してあります

お問い合わせ先 080-1051-7738 ヨガ担当 小原

## 2022・4月～2023・3月 予定表

4月	12日 (月)
	26日 (月)
5月	10日 (月)
	24日 (月)
6月	21日 (月)
	28日 (月)
7月	5日 (月)
	26日 (月)
8月	8日 (月)
	22日 (月)
9月	12日 (月)
	26日 (月)
10月	17日 (月)
	24日 (月)
11月	14日 (月)
	28日 (月)
12月	12日 (月)
	19日 (月)
1月	16日 (月)
	23日 (月)
2月	13日 (月)
	27日 (月)
3月	13日 (月)
	27日 (月)



青字は第2・4以外の月曜日です

諸事情により予定変更となる場合があります。都度、ご案内します

♪週初めに身体を整え元気に過ごしましょう♪

