

# はじめての ゆるヨガ

★心とからだの調和のために★

- ★骨盤矯正で姿勢を美しくしたい人に！
- ★美しい健康な体づくりを目指している人に！
- ★腰痛予防したい人に！
- ★メタボリック解消のために！
- ★体幹を鍛えたい人のために！

無料体験

会場費 200円

男女年齢問わず誰にでも楽しくゆったり

エクササイズができます。



場所 上郷地区センター  
小会議室 or 和室  
日時 ★ 毎週金曜日 16時～17時半  
会費 一ヶ月 4回 5000円  
講師 有吉 佐喜 (ありよし さき)

★★★動きやすい服装、  
タオル、飲料水などを用意してください。ヨガマ  
ットをお持ちの方はご持  
参ください★★★

らくらく爽喜体操サークル