

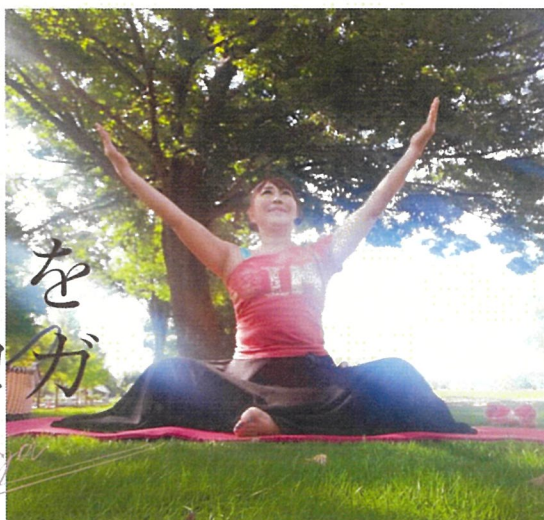
# YOGA教室

初めてでも簡単!

不調を和らげる

首・肩こりを  
改善するヨガ

Daily Yoga



## 受講生募集中

場所 ■ ユメックスアリーナ スタジオ

日時 ■ 木曜日 11:00~11:50

受講料 ■ 1,100円/1回  
※税込・傷害保険料含む

対象 ■ 18歳以上の方

定員 ■ 15名(先着順)

## 講師紹介



KIYOMI

\* 講師より一言 \*

ヨガでゆったりとした  
時間をつくりましょう!!  
お待ちしております。

● 持ち物：ヨガマット、動きやすい服装、水分補給用の飲み物、タオル

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントの案内等を送付する場合がありますので、あしからずご了承ください。



ユメックスアリーナ  
(塩尻市総合体育館)  
TEL : 0263-52-3800



〒399-0704 塩尻市広丘郷原1657-2  
<https://shisetsu.mizuno.jp/7629>

● 営業時間 9:00~21:00

● 休館日 毎月第1・第3火曜日  
(火曜日が祝日の場合その翌日)  
年末年始(12/29~1/3)