

UNIVERSAL YOGA EARTH ストレッチヨガ



UNIVERSAL YOGA EARTHは
ヨガの動作と瞑想法で
身体・呼吸・心を整えます。

募集要項

場 所 ■ 山田市民体育館 会議室

日 時 ■ ①10月19日(日) ②11月23日(日) ③12月14日(日)
全 て 10:00~11:00

参加費 ■ 880円(税込み) ※①②③内容同じ

対 象 ■ 高校生以上

指導員紹介



三島 知実

UNIVERSAL YOGA EARTH
認定インストラクター

- 申 込 : ①9月21日(日) ②10月19日(日) ③11月23日(日) 定員に達するまで
山田市民体育館に来館または電話にて受付
- 定 員 : 各10名
- 持ち物 : 動きやすい服装、飲み物、タオル、ヨガマットまたはバスタオル



山田市民体育館

TEL : 06-6876-8855

〒565-0824 吹田市山田西3-84-1
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7114>

● 営業時間 9:00~21:00

● 休館日 毎月第1月曜日
年末年始(12/29~1/3)