

# 当日参加型プログラム ベーシックヨガ

初心者でも、無理なくご参加いただけます。  
運動不足を解消したいけど  
運動は苦手、心と身体をリフレッシュしたい  
そんな方におすすめのプログラムです！

日程： 10月2日～3月25日 毎週月曜日  
(祝日・年末年始12/4 除く)

時間： 10:00～10:45  
(受付：サブスク会員30分前、一般15分前より)

場所： ひがし健康プラザ B1F 談話室  
講師： NAOKO  
(フリーランスヨガインストラクター)

対象： 中学生以上

費用： 一般1,000円  
サブスク会員 無料

定員： 15名(先着順)

持参： ヨガマット、動きやすい服装  
(ヨガマットレンタル有 200円)



**PLAY! SPORTS**  
**SHIRUTA** パートナーズ

ひがし健康プラザ  
TEL: 03-5466-2291