

肩こり・腰痛・膝痛・転倒予防に！

# やさしいヨガ



1回払いで、  
お好きな時に気軽に参加♪

## 新規入会者募集中！

**場所** 鴨谷体育館 第3体育室

**日時** 金曜日 13:00～14:15 (月3回) 日程は裏面をご確認ください

**受講料** 1,210円/回 ※税込・傷害保険料含む

**対象** 55歳以上 定員50名 (年間登録制)

- 動きやすい服装、ヨガマット (なければバスタオル)、飲み物、タオルを持参してください。
- 無料体験は行っておりません。見学希望の際はお電話にてご予約ください。
- 入会金・年会費不要！

お申し込みの際にご提供いただく個人情報は厳重に管理させていただき、「スクール連絡」や「会費のご入金連絡」等に利用させていただきますので、あしからずご了承ください。

## 講師紹介

平田先生

肩こり・腰痛・膝痛・姿勢改善  
・転倒予防に！

日頃の疲れを癒して、心と身体  
のバランスを整えます。  
一緒にリフレッシュしましょう！



堺市立鴨谷体育館  
TEL : 072-296-1717



〒590-0138 堺市南区鴨谷台2丁4-1  
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7310>

●営業時間 9:00～21:00

●休館日 ・毎月第2月曜日  
(祝日の場合は第3月曜日)  
・年末年始(12/30～1/4)

●体育館には駐車場はございません  
近隣のコインパーキングをご利用ください