

あなたらしく、美しく
ヨガ



自分と見つめ合える時間

インストラクター紹介

場所 ■ 都留市健康ジム スタジオ

日時 ■ 木曜日 09:30~10:30

受講料 ■ 400円

対象 ■ 一般（高校生以上）

※講師の都合により、
 休講となる場合もございます。



菅原 謙太

- 健康運動指導士
- 日本フィットネス協会GFIエグザミナー
- エアロビクス上級インストラクター
- 日本コアコンディショニング協会認定
 アドバンストレーナー

- 動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物、タオル等を持参してください。
- 定員は12名です（先着順）
- 詳しくはスタッフまでお問い合わせください！

※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必要がありますので、あしからずご了承ください。



都留市健康ジム
 TEL : 0554-45-4111

〒402-0052 都留市中央3-9-3
<http://www.mizuno.jp/>

●営業時間 9:00~21:00
 （最終受付20:30）

●休館日 月曜日
 （月曜祝日の場合は翌日休館）
 年末年始（12/29~1/3）