

あなたらしく、美しく ヨガ



毎週木曜に開催！

インストラクター紹介

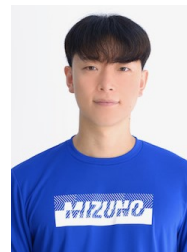
場 所 ■ 都留市健康ジム スタジオ

日 時 ■ 木曜日 9:30～10:30

受講料 ■ 600円

対 象 ■ 一般（高校生以上）

レッスンスケジュールの詳細は、
スタッフまでお尋ねください！



菅原 謙太

- ・健康運動指導士
- ・日本フィットネス協会GFIエグザミネーター
- ・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15名です（抽選）
- 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)