体が目覚める！
かんたん朝ヨガ

朝からヨガでリフレッシュ！しっかり動いて代謝アップ！
一日の始まりから、脳と体をすっきりさせていきましょう！

●講　師　**三枝 由香理** 先生

●定　員　**15名**

●受講料　**5,500円**

・空きのある場合は、定員になるまで
事務所にて申込を受付けます。

●申込日　令和5年**8**月**28**日（月）

9：30～9：45

**※9：30～9：45に整理券を配布、
9：45から説明開始**

※お電話での予約・申込みは出来ません。

**※申込み当日に来られない方は、
往復はがきでの仮申し込みが可能です。
（8/27必着）**

・抽選になった場合は、当日会場にいらした方が
優先になります。

開催日	全10回（月曜日・10:00～11:00）			
① 9月25日	② 10月23日	③ 10月30日	④ 11月13日	⑤ 11月27日
⑥ 12月11日	⑦ 12月25日	⑧ 1月22日	⑨ 1月29日	⑩ 2月26日

一宮スポーツ文化センター　Tel 0586 - 24-1881
https://www.supobun.or.jp