

昨年大好評だった  
ヨガ教室第2弾！！

運動不足解消、ヨガ初体験の方どなたでも大歓迎



## 全身をバランスよく整える AS BODYのヨガメソッド

日 時 5月18日(日) 10:00-11:00

場 所 西谷会館 屋内活動室

体験料 500円 (中学生~)

対 象 どなたでも

持ち物 ヨガマットor大きめのバスタオル  
(ヨガマット貸出料200円)  
運動できる服装、飲み物



講師: Noriko

RYT200修了  
シニアヨガ 顔ヨガ  
骨盤調整ヨガTT終了

お申し込み・お問い合わせ

AS BODY YOGA STUDIO 0797-91-1467  
エーエス ボディ ヨガ スタジオ

主催: 西谷地区まちづくり協議会 文化・研修部会

