



体幹をきたえましょう!

# 男ヨガ入門

4/11・25      5/9・23  
6/13・27      7/11・25  
8/8・22      9/5・26 (土)

15:00~16:00 (全12回)

★9月のみ第1・4です!

ヨガはリラックス効果や各種ポーズにより  
柔軟性を高め体幹を強くします。  
運動する人、しない人にも是非おすすめです!  
週末の午後の1hrで心と身体を整えましょう!



定 員: 25名

参加費: 3600円

申し込み: 3/7 (土) 10:00~

電話受付・先着順

新橋コミュニティハウス      TEL392-5538