

ステキにヨガ

& ストレッチ

初めてでも
安心！

日々の疲れをすっきりさせたい
健康のために何かやりたい
そんな方にぴったりの
気楽に参加できる教室です

1/19 Sat.

10:00~12:00



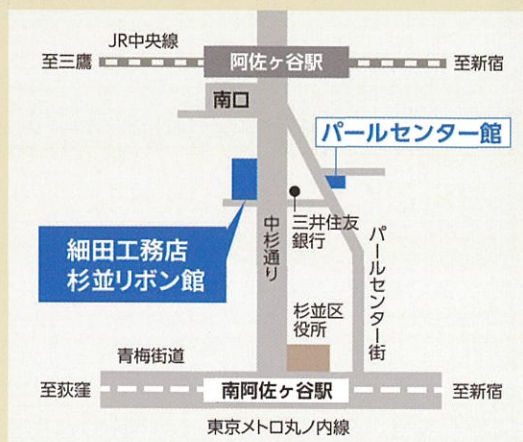
講師
戸井田 ノリシゲ

TOKYO YOGA Yoga Body
トレーニングコース修了
〈RYT200〉
整形外科ヨガ指導者講座修了
TOKYO YOGA 陰ヨガ連続講座
発展編終了
ヨガまるスタジオ高円寺
インストラクター

ワンコインで
ご参加いただけます

500円

- 日 時 平成31年1月19日（土）
10：00～12：00（準備・片付けを含む）
- 場 所 株式会社細田工務店 杉並リボン館 2階
阿佐ヶ谷南 3-35-21
- 参加費 500円（保険料含む）
- 対 象 杉並区在住・在勤・在学で15歳以上の方
（中学生は除く）
- 定 員 20名（申込順）
1月4日から申込順定員になり次第しめきりメ切
- 持ち物 飲み物・タオル（更衣室はありません）



お申込
お問い合わせ

公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団
〒166-0004 東京都杉並区阿佐谷南 1-14-2
みなみ阿佐ヶ谷ビル8階

受付時間 9:00～17:00（土・日・祝を除く）
年始 1～3日 休み

☎ 03-5305-6161