

申込み
受付開始
8/1(土)～

「シェイプアップヨガ」初めませんか？

心もからだもスッキリ！

「シェイプアップヨガ」でリフレッシュしませんか？
初心者から経験者まで安心してご参加いただける
講座です。



「シェイプアップヨガ講座」 オススメポイント！

- ✿ 代謝アップ&美肌効果など
- ✿ 冷え・肩こり・ストレス解消にぴったり
- ✿ ベテラン講師（安田詞順）による丁寧なサポート
- ✿ 定員に余裕がある場合、体験参加あり



定員・受講料・持ち物

- ・ 30人
※定員を超えた場合は、
抽選になります。
- ・ 7,700円（全20回分）
- ・ ヨガマット・飲み物

講座の曜日・時間

- ・ 10月7日(水)～
毎週水曜日（全20回）
9時30分～10時30分



申込方法

- ・ 申込期間8月1日(土)～30日
(日)まで
氏名、生年月日、年齢、性別、
住所を記載し、LINE、メー
ル、ほかほかの窓口のいずれか
でお申込みください。



陽だまりの丘複合施設
ほかほか

【申込み・問合せ】

☎ 0594-87-7576

✉ pokapoka@kuwana-shakyo.com
桑名市陽だまりの丘4-2201-2

LINE申込み
こちらから

