



ロコモK.Oのゆ〜ったり やさしいヨガ

初めての方も体がかたくても、
年齢性別を問わず
どなたでもご参加いただけます。

**参加費
無料**

2022
11.30 水

人気のため
今回も3枠

時間

- ① 11:00 ~ 11:45
- ② 14:00 ~ 14:45
- ③ 15:00 ~ 15:45

定員

各回先着 6 名様

予約制 ☎ 053-589-5552

バスタオル
ご持参下さい



健康的な日々を長く送るために
「ヨガ」を始めてみませんか？

自分のペースで頑張らずに
気持ちよく体を動かす「やさしいヨガ」です

自分の出来ることから少しずつ始めて
体の内と外を整えていきましょう

フィットネススクール
ロコモK.O 浜松半田店

詳しくはスタッフまで
お気軽にお問合せください♪