

# フレンドレックス

ロコモK.Oのゆ〜ったり

## やさしいヨガ



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。

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。

### 1月開催スケジュール

1.8 水 14:30~  
(三方原店にて)

1.15 水 14:00~

1.24 金 15:00~  
(サンストリート浜北店にて)

1.29 水 14:00~

### 参加費

回数券 1枚 or  
ロコチケ 2マス

### 定員

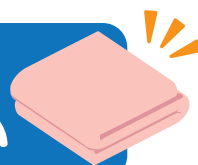
※開催場所により異なります

- ・浜松半田店 6名
- ・浜松三方原店 3名
- ・サンストリート  
浜北店 4名

予約制・先着順

☎ 053-589-5552

バスタオル  
ご持参下さい



フィットネススクール



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♪