

定員
20名



講師：田中江里香



指導歴40年

ハタヨガ
パワーヨガ
機能改善運動指導
パーソナル
トレーニング指導

癒し



6～9月のお知らせ

6月6日(金)／7月4日(金)
8月1日(金)／9月5日(金)

10:00～11:00



ヨガ教室

場所：第1多目的室

参加費：1,000円(税込)／1回

持ち物：動きやすい服装、

飲み物、タオル

*マットは
ご用意あります。
持参でも構いません。

癒しヨガは、どなたでも出来る
リラックスできるヨガです♪

温泉巡りとウォーキングが趣味で、

お寿司も大好きです。興味をお持ちの方は、

ぜひご参加お待ちしております。皆様にお会いできるのを
楽しみにしています！

お申込み

コミュニティふらっと高円寺南
(愛称：ふらっとすぎはち)

東京都杉並区高円寺南2-40-24

お電話もしくは

受付に直接お越しくください(10～17時)

5月2日(金)から受付

☎ 03-3316-2421

主催：指定管理者すぎはち共創グループ