回覧

いわふねスポーツクラブ

自律神経を整え深く眠れる・・・

リラックスヨガ教室

参加者募集中！

○と　き　**毎週木曜日**

午後７：００～８：００

○ところ　**静和地区公民館**

○定　員　２０人

○対　象　どなたでも

○指導者　高科育代先生

○持参品　ヨガマット・スポーツタオル・飲み物

動きやすい服装でお越しください。

○月額　会員１０００円・ビジター１５００円

体が硬い人も
大歓迎！！
＼(^o^)／
冬はポカポカ
温まりますよ！

☆私達と一緒にヨガをやりませんか？
呼吸法を取り入れて、１日の疲れを取りましょう！リラックス出来ますよ☆

いわふねスポーツクラブ事務局（岩舟公民館）
【電話】55-2500