



初めての方、体が硬い方でも大丈夫！

ソフトヨガ教室

やわらかな動きの中から、ゆっくりと体調を整えていきます。

対象：一般男女

場所：真駒内セキスイハイムアリーナ 附属体育館

日時：毎週月曜日

10：00～11：15

月謝：3,270 円（65 歳以上は 2,940 円）

保険：任意加入 2,000 円（65 歳以上は 1,200 円）

講師：YOSHIE（ヨシエ） 他1名



資格

『全米ヨガアライアンス RYT200 』

『中医養生ヨガ TT』

『FTP ピラティスベーシック TT』

お問い合わせは真駒内セキスイハイムアイスアリーナまで！

TEL:011-581-1972