



YOGA

運動不足や、お仕事の疲れを感じていませんか？
 体の硬い方も、男性も女性も、
 YOGAをやった事のない方も、
 心地よいポーズと呼吸法で
 ころとからだを整えましょう



「リラックスヨガ」

場 所・・・大和市勤労福祉会館 2階茶室
 (大和市鶴間1丁目32-12/鶴間駅徒歩8分)

日 程・・・6月～8月の火曜日 19:00～20:00

料 金・・・1回1000円

持ち物・・・動きやすい服装 (ヨガマット無料貸出)

対 象・・・15歳以上の男女

講 師・・・橋本紀代子 (全米ヨガアライアンスRYT200認定ヨガ指導者)

日程 (全11回)

5月21日(火)	7月2日(火)
5月28日(火)	7月9日(火)
6月4日(火)	7月30日(火)
6月11日(火)	8月6日(火)
6月25日(火)	8月20日(火)
	8月27日(火)



大和シルフィードヨガ教室関連クラスのお知らせ
 イオンモール大和でもヨガ教室を実施中 (祝日を除く第1・3月曜日10:30～11:15)
 こちらにもぜひご参加ください。詳細は下記お問い合わせ先へご連絡下さい。



メール/電話でお申し込み

下記、NPO法人大和シルフィード・スポーツクラブ事務局にお電話またはメールでご連絡下さい。
 お申し込みの際、氏名、年齢、参加日、ご連絡先をお伝えください。(ヨガ教室担当者：橋本紀代子)

※個人情報に関する連絡以外には使用致しません



LINEでお申し込み

お手持ちのスマートフォンLINEアプリより大和シルフィードヨガ教室公式LINEアカウントにメッセージをお送り下さい。

iD検索 ▶ yvn4500h QRコード ▶



お問い合わせ先 NPO法人 大和シルフィード・スポーツクラブ
 【メール】 info@yamato-sylphid.com
 【TEL/FAX】 046-207-5877 (平日10:00～18:00)

公式ホームページ・SNSはこちらから
<http://www.yamato-sylphid.com/>



大和シルフィード

