



**ゆがみを修正！  
体幹バランス調整！**



# 木曜 ヨガ

- 開催日 / 毎週木曜日  
※ご希望の日に 1回ずつ受講できます。
- 時間 / 午前10時 ~ 午前11時 (60分)
- 料金 / 1回 500円 ※別途入館料
- 持ち物 / 動きやすい服装 タオル 飲み物  
※シューズは必要ありません。
- 対象 / 15歳以上 (中学生を除く)

**定員  
25名**

ヨガでからだの  
バランスを調整しましょう！  
正しい姿勢をゲットして  
からだすっきり♪♪



講師※矢部 紀子

東松山市市民健康増進センター