



# リラ〜ックス



## 水曜 ヨガ

- 開催日 / 毎週水曜日
- 時間 / 午後1時～2時 (60分)  
※ご希望の日に 1回ずつ受講できます。
- 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)



昼もヨガで  
疲れを癒しましょう！  
からだのかたい方や  
ヨガは初めてという方にも  
おすすめします！！

定員  
25名

講師※チコ  
(上田 知子)

東松山市市民健康増進センター

