



**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。

**定員  
30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