

9月29日スタート
毎日をはつらつと過ごそう♪



シニアヨガ

9月29日スタート！毎週 **月** **火** **水** 開催

予約不要

月曜：14～15時

火曜：12～13時

水曜：16～17時

※開始時間 15分前より入室可

場 所：YOGA SPA yogayuH 2F スタジオ

新潟市中央区水道町 1-5939-37 シーウエスト 3

持ち物：動きやすい服装、タオル、身分証明書

参加費：1,000円/回

連絡先：025-201-7092

9/29、30、10/1

3日間限定！

お試し500円



やさしい動きの中で
少しチャレンジ！
心と体に向き合い
コリや滞りを徐々に
取り除きましょう！