

YOGA SPA 主催
毎日をはつらつと過ごそう♪



シニアヨガ

4月1日スタート！火曜日を除き毎日開催

金曜：10時～11時

土曜：11：30～12：30

月・水・木曜：14～15時

日曜：18時～19時

木曜：20～21時

予約不要

※時間変動がありますので、お越しになる際には、お電話にてご確認ください

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



身分証明書
をご提示ください！

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