



リフレッシュ ヨガ

# REFRESH YOGA

呼吸を整え、自分の体と向き合います。

- 日時** 毎週木曜日（第5週目を除く）  
13：45～14：45
- 場所** 上野台体育館  
トレーニング室
- 料金** 月謝制 3,000円（初月月謝無料）
- 持ち物** 動きやすい服装 飲み物 タオル
- 申込方法** 上野台体育館に電話  
049-263-8988