

# お仕事帰りに習える夜ヨガ教室

1回

800円

どなたでも気軽に習えます！  
理想のBODYにTRY！

## ヨガ効果

ヨガは基礎代謝がアップするので、  
体質改善に効果があるとされます。  
日常生活のなかで生まれたカラダの歪  
みや骨盤も調整されることから、  
多くの女性に支持されています。

## 日時/開催場所

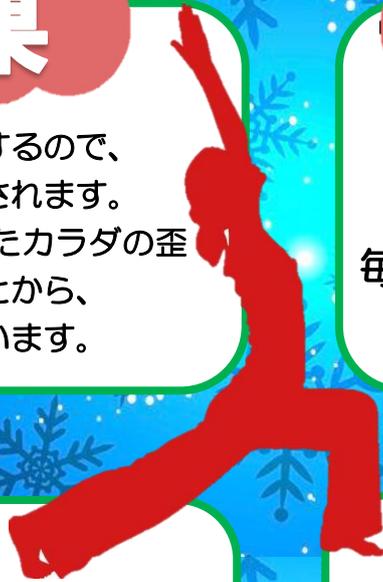
笠間市総合公園 会議室  
毎週火曜日 19:30~20:30

## 講師

atha アタヨガ&タイ古式  
石川佳美(イシカワ ヨシミ)先生  
※場合によっては代行インストラクターの場合  
がございます。

## 定員/持ち物

定員：25名(先着順)  
※持ち物：上履き、ヨガマット  
お申し込みは下記電話番号にご連絡  
お願いします。



キレイ、健康、女子力UP

※写真はイメージです。

笠間市総合公園

特定非営利活動法人 日本スポーツ振興協会

TEL 0296-72-9330

〒309-1613 茨城県笠間市箱田 867-1

受付時間 8:30~17:00 / 月曜日 休園日