

NEW

はじめてヨーガ教室

ヨーガのポーズは続けることで **基礎代謝UP・血流改善・脂肪燃焼** が

期待できます♪♪ **運動が苦手な方でも安心**して参加していただけます！

ゆったりとした時間をみなさんと過ごしませんか？

主催 燕市総合型スポーツクラブ「スポろ～れ燕」
講師 赤川 京子 先生
開催日 9月3日・10日・17日・24日 毎週火曜日 全4回
会場 燕市体育センター・第3研修室
時間 19:00～20:00
参加料 2,000円
10月の第3期よりスポろ～れ燕の新教室として10回コースで行います。
定員 **20名** ※申し込みはお早めに！

仕事終わりのリフレッシュ☆
たのしくキレイな身体☆
健康増進☆



申し込み：燕市体育センター窓口

お問い合わせ：燕市体育センター内スポろ～れ燕事務局 0256-64-3091

NEW

みんなのヨーガ教室

ヨーガのポーズは続けることで **基礎代謝UP・血流改善・脂肪燃焼** が

期待できます♪♪仕事終わりに運動習慣を身につけませんか？

はじめての方、**体が硬い方、男性、初心者大歓迎**です。

はじめはみんな初心者です。

主催 燕市総合型スポーツクラブ「スポろ～れ燕」
講師 赤川 京子 先生
開催日 9月3日・10日・17日・24日 毎週火曜日 全4回
会場 燕市体育センター・第3研修室
時間 20:15～21:15
参加料 2,000円
10月の第3期よりスポろ～れ燕の新教室として10回コースで行います。
定員 **20名** ※申し込みはお早めに！

仕事終わりのリフレッシュ☆
たのしくキレイな身体☆
健康増進☆



申し込み：燕市体育センター窓口

お問い合わせ：燕市体育センター内スポろ～れ燕事務局 0256-64-3091