

瀬戸ヶ谷スポーツ会館

ストレッチヨガ

秋冬コース 全10回

日にち：10/22 ・ 11/5 ・ 11/19
12/3 ・ 12/17 ・ 1/7 ・ 1/21
2/18 ・ 3/4 ・ 3/18

全日程 火曜日です

時間：18:30~19:30

対象：一般男女 先着15人

場所：瀬戸ヶ谷スポーツ会館 体育室

参加費：全10回 5,000円

ぐっすり眠れます

リラックスします

過去に実際に行った様子です

ヨガには身体に良いとされる効果がいくつもあります。
習慣として続けることで、慢性的な疲労や肩こり、頭痛、
腰痛、不眠症、冷え性など、なんとなくの不調を改善
しませんか？

男性も歓迎します！ご夫婦のご参加もお待ちしています

HP



MAP



申込み：10/15 (火) から会館受付にて (電話でも受け付けます)

問い合わせ：瀬戸ヶ谷スポーツ会館 045-712-2412