NPO法人SEIBUスポーツクラブ主催　短期セミナー併用スクール

これから始める大人のヨーガ

季節のヨーガ

春夏秋冬　季節に合わせたヨガを楽しみます

1期：春のYoga

桜が芽吹く春、これから始まる季節を
ヨーガを取り入れ心地良く過ごしませんか

ヨーガの呼吸法や基本的なポーズを中心に行いますので
初心者の方もぜひお気軽にご参加ください

受講料　５，０００円(税込）／８回

◇　お申込み　◇
４ 月 １０日（木）　まで
ＳＥＩＢＵスポーツクラブ事務局にてお手続きを
お願いいたします。

※参加の際は、マイマットをご持参ください

4月12日(土)
START
10:30-11:30

場所：富山県西部体育センター
第2トレーニング室

第 1 期 日 程（ 8回 ）

4月　12 ・19 ・ 26
5月　17 ・ 24・ 31
6月　14 ・ 21

フリーレッスン・デイタイムレッスン会員の方は受講できます
※日程が変更になる場合がございますのでご了承ください

《お問合せ先》 NPO法人SEIBUスポーツクラブ事務局　　富山県砺波市柳瀬241　砺波市温水プール内　(TEL)0763－33－3077