

シニア ヨガ

会員募集中

ヨガをやってみたいけど できるか不安！
からだが硬いから無理！ 体力がないから無理！
だからやりましょう！ 一度体験してみてください
継続していくことで体力・柔軟性がアップします

日 時: 4/ 5. 12. 19. 26
5/ 10. 17. 24. 31
(金曜日) 11:00~12:00

随 時 募 集

場 所: 大宮武道館 (見沼区役所前)
参加費: 648円×回数 (2か月毎の集金です)
持ち物: 汗拭きタオル 飲み物 ヨガマット(お持ちの方)
貸し出し用のマット あります
服 装: 運動のできる服装

申込・お問い合わせは

NPO法人さいたまスポーツクラブ



Saitama Sports Club

〒337-0052 さいたま市見沼区堀崎町12-39

TEL 048-689-9235

FAX 048-797-5552

HP : <http://nposaispo.sakura.ne.jp>



シニアヨガ体験申込書

申込日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

ふりがな
氏 名 _____

電話番号 _____

生年月日 S. _____ 年 _____ 月 _____ 日 (_____ 歳)

住所

_____ さいたま市 _____ 区 _____