

はなまる朝ヨガ

ヨガは年齢や運動能力に関係なくはじめられます。
カラダが硬くてもだいじょうぶです！！
ストレス解消にもおすすめ★

対象：一般
定員：15人

日 時 毎週月曜日

※4月・8月・12月はお休みです
10:00～11:00



会 場 山北総合体育館 2階柔剣道場

参加費 会員 300円 非会員 500円



深い呼吸で
リラックス～

指 導 鈴木 琴美 (健康運動指導士)

持ち物 内履き、飲み物、タオル、ヨガマット（貸出有）

申込み

申込用紙に必要事項を記入し
山北総合体育館窓口へ持参
または電話・メール・FAX
QRコードで申し込み



問い合わせ

● 悠遊さんぽく

NPO法人悠遊さんぽくスポーツクラブ

村上市府屋177-1
(山北総合体育館内)

TEL 77-2828 FAX 77-3996

MAIL sanpoku.sports@purple.plala.or.jp

※FAXで申込みの方は確認のためお電話ください

インスタグラム
フォローお願いします♪



SANPOKU.SPORTS

----- キリトリ -----
はなまる朝ヨガ 申込用紙

フリガナ		
氏 名		
住 所	〒 -	 ↑ 申込フォーム QRコード
日中連絡のとれる電話番号	() 会員 () 非会員	

※個人情報は当クラブの事業案内等以外には使用しません。

↑〇を付けてください