

# 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

指導 鈴木 <sup>ことみ</sup>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)



深い呼吸で  
リラックス～

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


Instagram  
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	〒 -		
日中連絡のとれる電話番号		( ) 会員 ( ) 非会員	↑ 申込フォーム QRコード

※個人情報当クラブの事業案内等以外には使用しません。

↑○を付けてください