

**女性限定!**

運動の経験がなくても大丈夫

# ストレッチ教室

畳の上で座ったり、横になったりして全身の筋肉を  
ゆっくりと伸ばします。

時間がゆっくり流れ身  
も心もリラックス。



## 全身・リラックス 各4回コース

①

<4月>

5・12・19・26日

火曜日 4回

③

<6月>

7・14・21・28日

火曜日 4回

②

<5月>

10・17・24・31日

火曜日 4回

参加費：2,000円（各4回コース）

募集人数：各回18名（先着順）

持ち物：ヨガマット もしくは バスタオル

\*運動のできる伸縮性のある服装でお越してください

会場：甲山閣（岡崎市六供町字甲越6番地21）

申し込み：3月8日（火）9時より 電話にて受付

0564-21-9121（甲山閣）