


初心者向けで  
無理なく  
ストレッチ♪  
集まれ  
ヨガビギナー!



下半身まわりの柔  
軟性をUP!  
足腰のしなやかさ  
を強くします



日時 4/29(水)

【いきいき体操&ヨガ】 ①11:00~12:00

②19:00~20:00

料金 無料(教室参加者の方とご一緒の体験になります)


定員 各7名

場所 TAC葛岡ウォーターパーク


持ち物 動きやすい服装、内履き(スリッパ可)

お申込み 4/23(木)10時~先着 電話:022-277-8598

※社内報告用に、教室の実施風景を撮影させていただきます



初心者向けで  
無理なく  
ストレッチ♪  
集まれ  
ヨガビギナー！



下半身まわりの柔  
軟性をUP！  
足腰のしなやかさ  
を強くします



日時 4/29(水)

【いきいき体操&ヨガ】 11:00~12:00

19:00~20:00

料金 無料

定員 各7名 対象 成人フロア教室に通われている方

場所 TAC葛岡ウォーターパーク

持ち物 動きやすい服装、内履き(スリッパ可)

お申込み 4/16(木) 9:00~振替可能

電話:022-277-8598

※社内報告用に、教室の実施風景を撮影させていただきます



初心者向けで無理なくストレッチ♪集まれヨガビギナー!

下半身まわりの柔軟性をUP! 足腰のしなやかさを強くします

**ビギナーヨガ教室**  
**骨盤矯正体操教室**  
**無料体験開催!**



日時 5/4(日) 【骨盤矯正体操】 15:00~16:00  
【ビギナーヨガ】 16:15~17:15

料金 無料  
定員 各7名

講師 山田先生

場所 TAC葛岡ウォーターパーク  
持ち物 動きやすい服装、内履き(スリッパ可)

お申込み 4/13(日)10時~先着 電話:022-277-8598

内容 ※社内報告用に、教室の実施風景を撮影させていただきます  
簡単なヨガのポーズへの導入や、骨盤まわりの柔軟性をアップする運動など  
どなたでも参加しやすいプログラムです。