

～80分のスペシャルレッスン～

朝のエクササイズ「チャージ！」イベント H30



DO! ヨガ・エクステンド

～自分の身体とさらに向き合う80分～

7/10(火)山北会場BクラスのDO! ヨガは、80分のイベントレッスンとして開催します!

●**参加条件**: DO! ヨガのレッスンに3回以上参加経験のある方。もしくは同じくらいの経験のある方
普段のDO! ヨガを深めた内容と、その先を行うレッスンです

- | | | |
|--------|--|--|
| ○日時 | 7/10(火) Bクラス 10:35～11:55 (80分レッスン) 山北町健康福祉センター多目的2にて | |
| ○講師 | 天野智美先生 (IYC アシュタンガヨガ指導者認定、スポーツリーダー) | |
| ○持ち物 | ヨガマット・フェイスタオル・飲み物 | |
| ○会費 | パスポート会員: 300円、チケット会員: 1,000円、ビジター: 1,000円 | |
| ○託児 | 託児あり。7/2(月)正午迄に申込み必要。
託児料金: お子様1名につきチケット1コマ分プラス200円、ビジターの方お子様1名700円 | |
| ○定員と申込 | 定員15名(定員になり次第締切)。7/6(金)までに会場またはメールにて。
タイトル: 「DO! ヨガイベント」、本文に参加者名 | |



一般社団法人

あすほ

明日への一歩・・・

【お申込・お問合せ先】メール asupo2009@yahoo.co.jp

☎090-8013-5541 (秋葉) URL <http://asupo1.com>

スポーツクラブ



私たちはスポーツ振興くじ
助成を受けています。



DO! ヨガ・エクステンド

～自分の身体とさらに向き合う80分～

7/10(火)山北会場BクラスのDO! ヨガは、80分のイベントレッスンとして開催します!

●**参加条件**: DO! ヨガのレッスンに3回以上参加経験のある方。もしくは同じくらいの経験のある方
普段のDO! ヨガを深めた内容と、その先を行うレッスンです

- | | | |
|--------|--|--|
| ○日時 | 7/10(火) Bクラス 10:35～11:55 (80分レッスン) 山北町健康福祉センター多目的2にて | |
| ○講師 | 天野智美先生 (IYC アシュタンガヨガ指導者認定、スポーツリーダー) | |
| ○持ち物 | ヨガマット・フェイスタオル・飲み物 | |
| ○会費 | パスポート会員: 300円、チケット会員: 1,000円、ビジター: 1,000円 | |
| ○託児 | 託児あり。7/2(月)正午迄に申込み必要。
託児料金: お子様1名につきチケット1コマ分プラス200円、ビジターの方お子様1名700円 | |
| ○定員と申込 | 定員15名(定員になり次第締切)。7/6(金)までに会場またはメールにて。
タイトル: 「DO! ヨガイベント」、本文に参加者名 | |



一般社団法人

あすぽ

明日への一歩・・・

【お申込・お問合せ先】メール asupo2009@yahoo.co.jp

☎090-8013-5541 (秋葉) URL <http://asupo1.com>

スポーツクラブ



私たちはスポーツ振興くじ
助成を受けています。