

# ヨーガ教室受講生募集

**12月から**

**14時のコースを始めました！**

**教室活動日 第1・3 水曜日**

**募集コース 14時00分～15時30分(新規)  
16時30分～18時00分(1部)**

**場 所 希望館第1・2研修室**

**内 容 ポーズ・瞑想法・呼吸法**

**会 費 月4,000円**

**季節や参加者の体調に合わせた心身をほぐします  
年齢・性別問わず参加できます**



**お申込み・お問い合わせ先**

**NPO法人ユートピアくびきスポーツクラブ**

**TEL 025-530-2381**

**E-Mail [uksc-njk@joetsu.ne.jp](mailto:uksc-njk@joetsu.ne.jp)**