

# フレンドレッスン

## ロコモK.Oのゆ〜ったり やさしいヨガ



健康的な日々を長く送るために「ヨガ」を始めてみませんか？

自分のペースで頑張らずに気持ちよく体を動かす「やさしいヨガ」です。

初めての方も体がかたくても、年齢性別を問わずどなたでもご参加いただけます。

### 3月開催スケジュール

3.4 水 14:00～

3.12 木 14:00～

(サンストリート浜北店にて)

3.19 木 15:15～

### 参加費

回数券 1枚 or  
ロコチケ 2マス

### 定員

- ・浜松半田店 6名
- ・サンストリート  
浜北店 4名

予約制・先着順

☎ 053-589-5552

バスタオル  
ご持参下さい



ご予約・お問合せ先

フィットネススクール



浜松半田店 ☎ 053-589-5552

LINE

