

グループ体験会

4DSヨガMix

5月14日(木)

19:30~20:30

※10分前にはご集合ください

参加費

¥500

(当日徴収します)



笑顔で楽しく無理はしない😊

終わったら、

「スッキリした~来てよかった❤️」

って、みんな言っています。

前半30分は音楽に合わせて筋トレを行い

後半30分は4DSヨガで体を整えます。

4DSヨガとは??

従来のヨガにはない
内臓をアプローチして
内臓自体のむくみの改善、
内臓を刺激する体に優しいヨガです。
難しいポーズもありません!

私、体がかたいの~って言う人も大丈夫です!

- 対象 関心のある女性
定員 5人(申込順)
持参物 上履きシューズ・飲み物・タオル・
ヨガマット(バスタオルでもOK)
申込 4月5日(日)8:30から
大塚公民館へ電話か来館で

大塚公民館

住所 〒731-3167 広島市安佐南区大塚西六丁目3番2号

TEL 082-849-1841 FAX 082-849-1842

e-mail ozuka-k@cf.city.hiroshima.jp

交通 バス...「広域公園テニスコート」から徒歩約5分

※アストラムラインの場合は「大塚駅」からバス乗り換え

※申込時にいただいた個人情報は、事業運営の目的以外には使用しません。

