

★体カアツフ。



身体を動かして脂肪燃焼!
ダイエットや筋力アップに最適!

YOGA

ヨガ

ストレスや疲労を解消して心身ともに
リラックスでき自律神経・骨盤矯正・
肩こり・腰痛改善など心と身体を整える
効果があるとされており
初めての方でも安心して受けれます
ので参加してみてもいいですか?

- 【日 程】 令和6年4月1日～スタート
【曜 日】 毎週月曜日（祝日は休講）
【時 間】 午前9時30分～午前10時30分
【場 所】 岩見沢トレーニングセンター 研修室
【参加費】 1回 500円
【募集人数】 20名
【持ち物】 ヨガマット・タオル・飲み物・動きやすい服装

※運動教室ポイントカード、イワくんポイントカード両方ポイントの付与できます
(但し後付けはできませんので、受講の際は必ずご持参下さい)

【お問合せ・お申し込み】 岩見沢トレーニングセンター 連絡先 0126-22-6210