

イベントレッスン開催決定！！

初めてでも安心
健康体力づくり
かんたんヨガ教室！



運動初心者・ヨガが初めての方向け

ヨガ（60分）

体力づくりのため運動したいけど、何をしたらいいかわからない方、いませんか？
誰でもできる無理なく簡単なヨガで、健康に過ごせる体を作りましょう！

場所

栗山公園健康運動センター

2階 グリーンフィットネスルーム

持物

運動のできる服装 / タオル/飲み物

日程

8月10日 [日] ・ 24日 [日] 13:00～14:00

※お申込みは先着順となります。空きがあれば当日参加も可能です。

【対象】 高校生以上の方 【定員】 先着20名様

担当者

野村不動産ライフ&スポーツ(株) / 和田 美樹

運動初心者やヨガが初めての方も、安心して
ご参加ください。自分自身のペースでヨガを
楽しみましょう！！



受付開始：2025年7月10日（木）9：00～

お申し込みは1階総合受付もしくは下記の電話番号から
お気軽にご連絡ください。

参加費 ￥1100(税込)/当日支払い