

# YOGA(ヨガ)

年齢や性別問わず  
人気のヨガでダイエットや  
肩こり腰痛等の体質改善。

## 参加者 募集中

- ・未経験の方、大歓迎！
- ・1回1時間(休憩含む) ¥300  
釣り銭のないようご準備ください。
- ・定員:先着30名

### 【コロナ感染症対策】

- ・入口での検温の実施
- ・ソーシャルディスタンスの確保
- ・マスクの着用
- ・使用場所の各自消毒
- ・常時換気
- ・マットの貸し出しの中止

ご理解・ご協力をお願いします。

いつでも見学できますので遊びにきてください。お待ちしております！

毎月 第1・3・4 金曜日 13:15~14:15 講師:窪田 愉晃氏

毎週 金曜日(祝日はお休み) 18:00~19:00 講師:丸山 和代氏

南部地域福祉センター

指定管理者 社会福祉法人 愛光



お問合せ

043-486-5151

<http://nanbufukushi.shiteikanri-sakura.jp/>

[https://twitter.com/aikoh\\_chiba](https://twitter.com/aikoh_chiba)