

わたし整う ゆるりヨガ



FE
[FIT-EASY]

がんばる女性を応援！

全2回開催
参加費無料

毎日がんばる自分に、ほっとひと息つく時間を。

ゆったりとした呼吸と心地よい動きで、

心と体を整えながら、

自分を大切にしている時間を過ごします。

初めての方も安心して参加できるヨガ教室です。

第1回 一夏編一

2026.7.19 (日)

第2回 一冬編一

2027.2.21 (日)

対象

市内在住20～50代女性

※託児をご希望の方は、申込時にお知らせください

会場

働く女性の家（軽運動室）

時間

13:30～15:00
(受付開始13:15～)

持ち物

飲み物・動きやすい服装



講師：徳永葉子インストラクター
FIT-EASY千種店

Web予約は
こちら



<申し込み>

7月6日（月）午前8：30からWebまたは電話予約にて受付開始

定員：20名 ※定員になり次第、受付終了

海津市役所健康課 TEL：0584-53-1317

大塚製薬の栄養モニタリング

Vivooも体験できます！



運営委託： **[FIT-EASY]** (包括連携協定)

AMUSEMENT FITNESS CLUB