

# ☆元気の出るヨガ☆



## みなぎる力はお腹から！

いつまでも、若々しくいるために！

男性も女性も活力UP！！

体幹を鍛えて今よりも疲れにくい体を目指す！

男性の参加♪大歓迎♪

講師は

男性の指導経験も豊富な

ホリステック・ケア・スタジオ 青山

奥野 浩史



日時：1月9日～3月20日（1月30日を除く）

毎週水曜 全10回 14:00～15:30

場所：青山いきいきプラザ2階 集会室B

定員：15名（申込み順）50歳以上の港区民

費用：2,500円

持物：飲み物・タオル・5本指ソックス

申込：11月19日（月）から窓口で