

令和8年 東かがわ市スポーツ財団主催

## フワっと健康とらまるヨガ教室

初心者大歓迎!

難しいポーズはありません。



身体の硬い人、運動不足を感じている人、そんな人達が本教室でヨガの『すばらしさ』を通して心と体をリラックスさせ健康を

実感してみませんか？

一緒にがんばり  
ましょう

料金案内：月額 6,000円（月4回）  
：初回見学・参加 500円/回

日時：毎週火曜日 AM 10:00～11:00

募集人数：20名（定員になり次第締め切ります。）

対象：初めての方、初心者（男女を問いません）

持ち物：飲み物（水分補給のお水やお茶）、汗ふき用タオル  
※動きやすい服装でお越しください。

マット：無料貸し出しあります。（my マットもOKです。）

場所：香川県東かがわ市西村 とらまるてぶくろ体育館 2f 会議室



@NICOLE.YOGA2023

講師：岩倉えり 先生



一般財団法人 東かがわ市スポーツ財団  
HIGASHIKAGAWA CITY SPORTS FOUNDATION

お問い合わせ・申し込み先：東かがわ市スポーツ財団 大内スポーツセンター 山下まで  
電話番号:0879-24-1810