



# パーソナルシェイプ ヨガ ワンコインレッスン

4月16日(火)・4月30日(火)

時間	13時30分～14時30分
レッスン料	1回500円
場所	さわやかアリーナ1階多目的室
持ち物	あればヨガマット・水分 動きやすい服装
申込	袋井市スポーツ協会窓口まで 当日受付可

ひとりひとりに寄り添い、  
正しい姿勢と身体の動かし方を  
指導します  
身体の歪みを取り、基礎代謝を  
上げてシェイプアップ!

講師 松木 奈々

全米ヨガアライアンスRYT200取得  
エアリアルヨガインストラクター  
チャイルドボディセラピスト1級  
キッズヨガインストラクター

