



朝ヨガ

平日には時間がとれない

健康が気になっているけど運動の機会がない

そんな方のために土曜日のレッスンをご用意しました。

ヨガが初めての方も体が硬い方も大歓迎です！

心と体をリフレッシュしましょう

計 6 回の短期クラスですので、お気軽にご参加ください。

開催日時：4月20日～6月1日の毎週土曜日の6回 9時30分～10時20分

場 所：浦和スポーツクラブ 領家スタジオ（さいたま市浦和区領家 4-5-6 石塚ビル3階）

参加費：3,240 円 持ち物：ヨガマット又はバスタオル、飲み物、動きやすい服装

申し込み方法：Tel048-887-7140 まで、お電話でお申込みください。

※希望者の人数がそろえば、土曜日の新規クラスとして開催予定です。

NPO法人浦和スポーツクラブ

〒330-0072 さいたま市浦和区領家 4-5-6 石塚ビル 2 階 Tel 048-887-7140

Fax 048-677-7598 E-mail info@urawasc.org <http://urawasc.org>