



かつしか地域スポーツクラブ認定2号

一般社団法人

オール水元スポーツクラブ

アドバンスプログラム

# パワーヨガ教室

ポーズを連続して行う運動量が多いパワーヨガ。体が硬くても問題ありません。運動不足を解消して体も心もすっきり！明るい毎日を過ごしましょう。

対象：一般 男女

会場：水元総スポ・第一・二会議室

時間：午前9：50～10：50

日程：土曜日（途中入会可）



4月	7日	14日	21日	28日	10月	6日	13日	20日	
5月	19日	26日			11月	10日	17日	24日	
6月	2日	9日	16日	30日	12月	1日	8日	15日	22日
7月	7日	14日	21日	28日	1月	12日	19日		
8月	4日	18日	25日		2月	2日	9日	16日	23日
9月	8日	15日	22日	29日	3月	2日	9日	16日	23日

会費：チケット制 5回券：5,000円  
(年度内有効) 10回券：10,000円(11回分)

指導者：Ryuインストラクター

申込方法：裏面申込書にご記入の上、FAXまたはクラブハウスまでお申込み下さい。

※

一回の体験は可能です。当日入会手続きされた方無料となりますが、入会されない方は¥1,000円を参加費として頂きます。

申込締切日 H30年3月24日(土)

★申込み・問い合わせ★

〒125-0032

葛飾区水元1-23-1

水元総合スポーツセンター体育館1F

一般社団法人 オール水元スポーツクラブ

TEL 03-5876-9188 ・ FAX 03-5876-9189

<http://all-mizumoto-sc.jp/>

クラブハウス開設日時：月曜日～土曜日 午前10：00～午後5：00