

椅子ヨガ

無理なく続けられる、椅子に座ったままのやさしいヨガ

ヨガが初めての方、大歓迎！

体力に自信がなくても大丈夫！

開催日 **9月8日（月）**

時 間：13:30～14:15

場 所：ウォーターパレスKC 2階
多目的ルーム

参加費：550円（当日、現金にてお支払いください。）

持ち物：運動できる服装、タオル

飲み物（室内シューズは必要ありません。）

講 師：砂田

お申込：9月1日（月）10:00より、窓口もしくは
下記の電話番号にてご連絡ください。
（要事前予約・定員18名）



お問い合わせ先

刈谷知立環境組合余熱ホール

ウォーターパレスKC

営業時間 9:00～21:00 <定休日> 毎月最終月曜日（7月8月は無休）



0566-24-6261