

# HEALTH WEEK



ヨガポーズで深くゆったりとした呼吸を行い、  
ストレスを癒してみませんか？  
開放感・爽快感を感じながら  
リラックスした心のバランスを取り戻しましょう。

- 日時 11月6日(水) 10:00～11:00
- 申込み 10月9日(水)～  
1階事務所窓口にて受付(電話申込み可)
- 場所 サピオスタジオ
- 定員 15名(定員になり次第、締切)
- 対象 15歳以上(中学生を除く)
- 受講料 1,000円
- 持ち物 スポーツウェア・タオル・お飲み物・  
ヨガマットorバスタオル