

# おはよう YOGA

週末に心と体を整える  
朝から活発な1日を...

## 開催日時

毎週土曜日 9:30~10:30  
※祝日・年末年始休館日は除く

## 場所

スポーツハウス棟2階 ダンスルーム

## 参加費

1回 500円 (別途施設使用料がかかります)

講師：山館 実佳 (株)カシ・エンタープライズ

資格：ヨガインストラクター

健康運動指導士

鍼灸師



免疫力アップ

体幹強化

からだスッキン

山館実佳

グリーンピア岩沼 TEL:0223-25-5122

岩沼市北長谷字切通1-1

お気軽にお問合せください。