市民の森ふれあいホールにて
7月3日・10日（金）ヨガ体験会開催！

①9時半～10時半　下半身
②10時45分～11時45分　上半身

定員8名

市民の森ふれあいホール　集会室２－１
日野市日野本町六丁目1番地の3
JR日野駅より徒歩15分
甲州街道駅より徒歩12分

料金　５００円
（部屋代、交通費として）

スマイルヨガプロジェクト
byボランティアサークル　エレファント

運動習慣のない方、体の固い方、
自分の体を自分で整えたい方、
ヨガが初めての方、ポーズをしない
ヨガをしてみませんか？
これから始める方に最適です！
腰の不調、膝の不調、肩の凝り等
軽減していきましょう！！

ワナカムヨガスクール生が
ヨガの効能を地域の皆さん
にお届ける健康プロジェク
ト！！
予防としてのヨガを健康の
ためのヨガを皆さんにお伝
えしたい！
終わる頃には、すっきり晴
れやかな笑顔に戻ることを
願って活動しています！

申し込み先　０９０－４２２２－５３６２（ハラ）