

# スリムヨガ

バランス良くしなやかな身体作り。

“ ヨガをやってみたい! ” 初めての方でも  
無理なく自分のペースで行えます♪

## 【日時】

10月 2日(火)、9日(火)、  
23日(火)、30日(火)

19:00~20:00

レッスン時間 60分  
(3名以上より開講)

## 【参加費】

各レッスン1,080円

## 【講師】

ヨガインストラクター多田まさみ

## 【お問い合わせ先】

メディカルフィットネスLaSanté  
鶴岡市日枝字小真木原88-1  
0235-64-8858

## 【その他】

食後2時間以上空けてご参加下さい。  
動きやすい服装で飲み物ご持参下さい。  
マット無料貸出あります。

※男性も参加できます!