

体を動かして、  
心もリフレッシュ!

みんなでつながる、  
心地よい秋のひととき。

# 100人 ヨガ & エアロ

深まる秋の空気の中で、  
呼吸を整え、体を動かし、  
心も体も軽やかに。

初めての方も  
大歓迎!

開催日

2026年  
10月17日(土)

会場

柴田町総合体育館

時間

100人ヨガ 【受付】 13時50分～  
【開始】 14時20分～

100人エアロ 【受付】 15時10分～  
【開始】 15時30分～

参加費

教室1回 600円

2つの教室に参加する場合は、合計1,000円

※当日に受付までご持参ください

講師プロフィール

宮林 裕子 Yuko Miyabayashi

保有資格

- 全米ヨガアライアンス RYT200
- 健康運動指導士

申込み期間

9月7日(月)から開始

定員になり次第、  
締め切らせていただきます。



← こちらから  
お申し込みください。

【主催】柴田町総合型地域スポーツクラブ&フクシ・オーエンス共同事業体  
【TEL】080-2662-3324 (平日8:30～17:00まで)