

＼寒いこの時期に、肩・腰まわりをほぐす／

# 座って行う

# 健康ストレッチ

ヨガの動きを取り入れながら  
気持ちよく身体を動かしていきます。  
普段動かさない筋肉をほぐして心身を  
リフレッシュしましょう！



ヨガインストラクター  
二宮有加里

## 無料体験

日時 **1月23日(木), 30日(木)**

11:00~11:40 / 13:00~13:40 / 15:00~15:40

場所 **倉敷中央病院附属予防医療プラザ内 健康広場**

ご予約はこちら

ソフトバンク白楽町  
**086-425-1441**

＼完全予約制です／

**1月2日10時より**  
電話予約開始



※ご参加の方は駐車場無料でご利用いただけます



＼今治ポケットタオルがもらえる!!／

## 特典引き換えチケット

※おひとり様につき、お1つプレゼント！  
※4名様でお越しの場合は**4つ**プレゼント！



19-1224-1397  
※イラストはイメージです