

アロマの心地よい香りに包まれながら…

今年1年がんばった自分にご褒美♡

# アロマヨガ

## 受講者募集♪



アロマとヨガの相乗効果によって、より深いリラクゼーション効果やリフレッシュ効果が得られます。

### ★アロマヨガの4つのメリット★

- ①呼吸が深まる
- ②リラックス効果が高まる
- ③集中力が高まる
- ④美肌・ダイエットなどの効果が高まる

日時：12月13日(日)

13:30~14:30

講師：竹内 章子先生

場所：Uホール イベントホール

受講料：遊・Uクラブ会員 500円

非会員 1,000円

持ち物：タオル、飲み物

定員：15名

申込み：11月16日(月)9:00~

Uホール窓口にて受講料を添えて、お申込みください。

お問合せ：遊・Uクラブ事務局 64-1437(Uホール内)

担当(大沼、寺田)



※新型コロナウイルス感染症防止の為、施設・用具のこまめな清掃、消毒を行っております。なお、受付にて、検温、手指の消毒を行います。ご来館の際は、必ずマスクの着用をお願いします。