

# 心も身体もリフレッシュ

## ～ 2月丹沢日和NAB平日アクティビティ教室～

秦野を中心に活躍されている先生をお招きして、教室を開催します。  
初心者大歓迎！家事の隙間や少し運動してみたい方などお気軽にご参加下さい。

### 【2月スケジュール】 ※参加費1000円

- 2/6 (木) 11:00-12:00 「代謝UP！フローヨガ」
- 2/7 (金) 11:00-12:00 「アンチエイジングヨガ  
リフトアップ&冷え性対策」
- 2/7 (金) 19:00-20:00 「地図読み初心者講習会」 **NEW!**
- 2/13 (木) 14:30-15:30 「リラックスフローヨガ」
- 2/21 (金) 11:00-12:00 「アンチエイジングヨガ  
リフトアップ&冷え性対策」
- 2/21 (金) 19:00-20:00 「地図読み初心者講習会」 **NEW!**
- 2/25 (火) 11:00-12:00 「リラックスアロマヨガ」

## 心も身体もリフレッシュ！

### ～ 丹沢日和NAB平日アクティビティ教室2025年2月～

秦野を中心に活躍されている先生をお招きしてヨガやピラティスなど様々な教室を開催！

今月から新しく開催される先生の教室も追加されております。初心者大歓迎

家事の隙間に、少し運動してみたい方などお気軽にご参加下さい。

今月は新しく「地図読み教室」も開催！！

プラン名	心も身体もリフレッシュ！～丹沢日和 NAB平日アクティビティ教室2025年2月 ～
募集期間	2025/1/10 14:21～2025/2/28 23:59
申込料	2/6 『代謝UP！フローヨガ』 1,000円 2/7 『アンチエイジングヨガ～リフトア ップ&冷え性対策～』 1,000円 2/7 『地図読み初心者講習会』 1,000円 ...他
支払方法	会場払い
開催場所	丹沢日和NATURE ACTIVITY BASE
住所	神奈川県秦野市大秦町1-1小田急マルシ エ秦野2階
主催者	丹沢日和NATURE ACTIVITY BASE
お申し込み	イベントへのお申し込みはこちらのサイトから！ <a href="https://moshicom.com/119049">https://moshicom.com/119049</a>

### MAP

