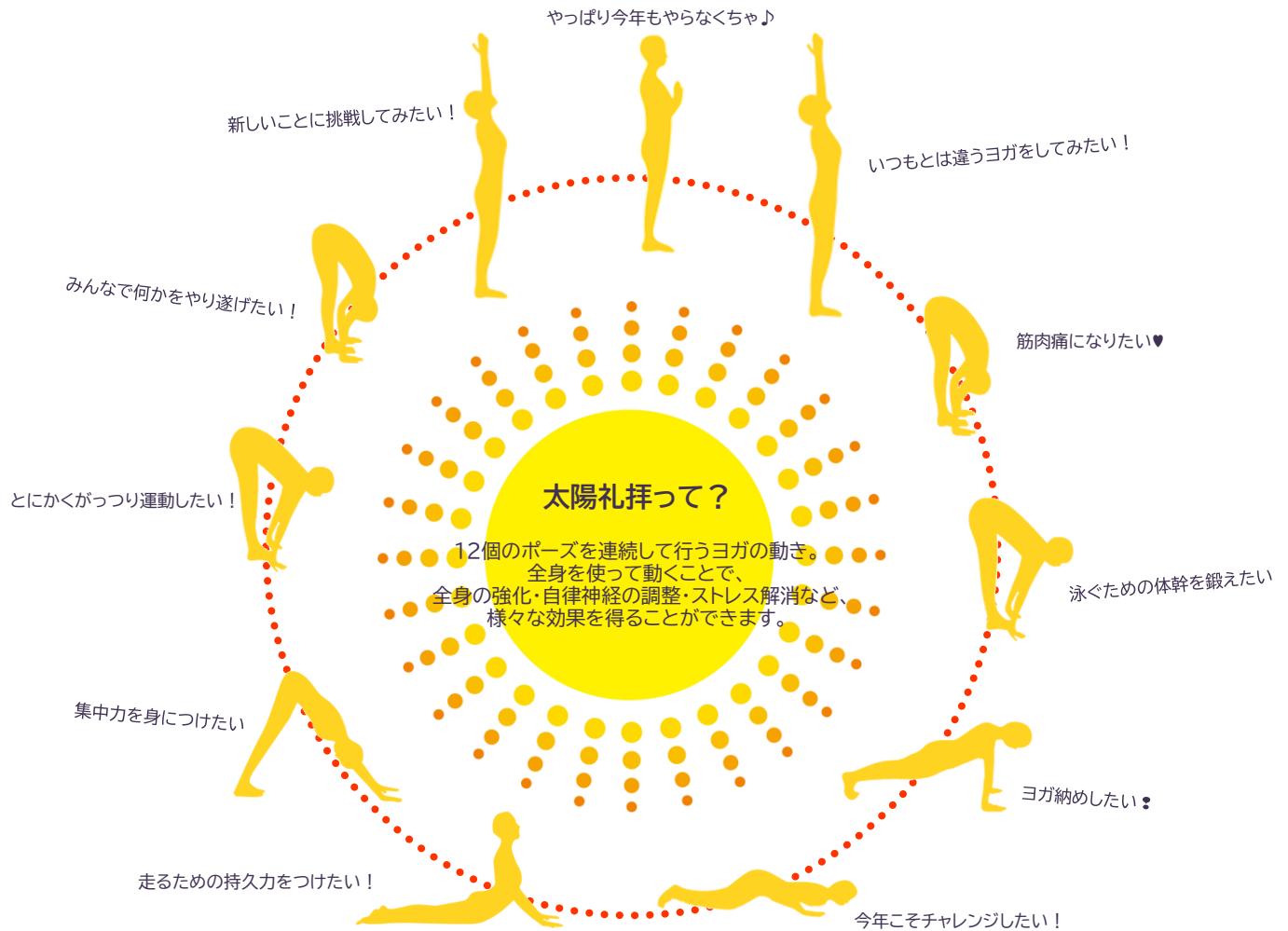


1コインレッスン特別編

今年は
2日間で
108回
に
チャレンジ!

太陽礼拝108回

人は誰でも108つの煩惱を持つと言われていました。『煩惱』とは心を乱し、悩ませる心の働きのこと。太陽礼拝を108回行うことでココロもカラダもクリアにして、すっきりとした気分での新しい年を迎えましょう!



【日時】 ① 12月26日(木) 18:45~20:30 【54回】

② 12月27日(金) 18:45~20:30 【54回】

※レッスン開始時刻までにスタジオにお入りください。

【場所】 ふくみつプール 2階スタジオ

【担当】 中島 淳美

【持ち物】 飲料水・タオル・ヨガマット

【参加費】 1人500円

【入館料】 各日410円

【対象】 一般成人男女(高校生以上)

【定員】 各日20名

【申込み】 11月24日(日)から受付開始

*申込みの際に参加費をお支払いください。

*定員になり次第締め切ります。空きがあれば当日の申込みも可能です。

*電話での申込みも受け付けます。

【問合せ】 南砺市ふくみつプール ☎0763-52-8801

1日のみの参加でもOK◎

108回は自信が無いけど半分なら...

今年最後の勇気を出して
チャレンジしてみませんか?

