

参加して  
南砺市の勝利に  
貢献しよう！



# チャレンジデー2019inなんと 特別レッスン

参加費  
**無料**

入館料  
**無料**



## 🌸 かんたんヨガ 🌸

難しいポーズはありません。ヨガが初めての方も安心してどうぞ。  
ヨガで気持ちよくココロとカラダをほぐしましょう！

日程	5月29日(水)
時間	【昼の部】 13:30～14:30 【夜の部】 19:30～20:30 *レッスン開始時刻までにスタジオにお入りください
対象	一般成人
定員	各20名
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 ※裸足で行いますのでシューズは不要です。
申込	当日受付にてお申込みください ※電話での申し込みは受け付けません。予めご了承ください。

《問合せ先》 南砺市ふくみつプール ☎0763-52-8801

