

# ソトヨガ

大空の下、芝生の上、朝の爽やかな空気を感じながら思い切り深呼吸しましょう。

どなたでも参加できる内容です。初めての方もぜひどうぞ♪

中学生以上参加OKです。  
ぜひご家族でご参加ください！

<日時> 6月9日(日) 9:00~10:00

※雨天中止です。中止の場合、当日8:00にホームページ・Facebook・Instagramでお知らせします。また、雨天中止の場合は、10:30~福光プール2階スタジオにて、1コインレッスン<かんたんヨガ>を開催します。当日10:00より申し込みを受け付けます。参加をご希望の方は、直接福光プール受付にてお申込みください。なお、『ソトヨガ』が開催できた場合1コインレッスンは開催しませんのでお間違えの無いようお気を付けてください。なお、1コインレッスンについて詳しくはホームページをご覧ください。

ホームページ



<場所> 福光総合グラウンド  
<対象> 一般成人(中学生以上参加OK)  
<定員> 20名  
<参加費> 600円(総合グラウンド使用料含む)  
<担当> 中島 淳美

<持ち物> ヨガマットもしくはレジャーシートなどの敷物・タオル・飲料水など  
・動きやすい格好でお越しください。  
・ヨガマットのレンタルはありません。  
・日焼け対策、防寒対策など必要であれば各自ご用意ください。

<申込み> 5月18日(土)~

・福光プール受付にてお申込みください。  
・定員になり次第締め切ります。  
・電話予約も受け付けます。  
・当日キャンセルされた場合、参加費の返金はできません。  
なお、電話予約で当日キャンセルされた場合は、後日参加費をいただきます。予めご了承ください。

< 問合せ先 > 南砺市福光プール ☎ 0763-52-8801