

1 コイン Y ヨ O G ガ A

冬はヨガで身体の内から温まらしましょう
寒さでちぢこまった身体を気持ちよくほぐしましょう

初心者向けだから
どなたでも安心して
気軽に参加できる!!



都合のいい日だけ
運動したい日だけ
レッスンに参加でき
る!!

内 容	かんたんヨガ
日 程	1月 10日(日)・24日(日) 2月 7日(日)・11日(木祝) 3月 13日(日) → 6日(日)に変更になりました
時 間	10:30~11:30
場 所	ふくみっプール 2階スタジオ
担 当	中島 淳美 インストラクター
持ち物	飲料水 ※裸足で行いますのでシューズは不要です
参加費	1回 500円 (当日受付にてお願いします)
入館料	410円 ※福光スポーツクラブ会員200円
申 込	当日受付 ※定員20名

