



POOL SIDE YOGA

5年振りの
開催!

<日時> 6月23日(日) 13:30~14:30

- ・午前中は南砺市民体育大会(水泳競技)開催のため、館内のご利用は出来ません。
 - ・**13:00開館**です。受付を済ませた方からプールサイドにお集まりください。
 - ・**15:00閉館**です。レッスン終了後は1階更衣室シャワー、2階更衣室シャワーがご利用いただけます。
- ※プール、ジャグシー、採暖室、2階更衣室浴槽、サウナ、トレーニング室はご利用いただけません。ご了承ください。

<場所> 福光プール プールサイド

<対象> 一般成人(高校生以上)

<定員> 30名

<参加費> 500円 ※当日は入館料410円が必要です。

<担当> 中島 淳美

<持ち物> タオル・飲料水・ヨガマット(お持ちの方)

※レンタル用ヨガマットは数に限りがあります。

<申込み> 6月1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。

立っているだけでも汗ばむ
高温多湿なプールサイドでのヨガ。

たっぷり汗をかいて
ココロもカラダもスッキリ♪

動きやすい
服装でOK!!
(水着でなくて構いません)

