

1コインヨガ特別編

# プールサイドYOGA



動きやすい  
服装でOK!  
(水着でなくて構いません)



プールサイドは、立っているだけでじわ~っと汗ばむ高温多湿な環境。  
その中でヨガをすることで、**血流が良くなり**カラダが気持ちよくほぐれていきます。  
汗をかくことで、老廃物が外へ出ていき**デトックス効果も♪**  
終わったあとは**カラダもココロもす~っきり!**  
スタジオでは味わえない、**ホットなヨガ**を楽しみませんか?

◇日にち

**6月18日(日)**

◇時間

**13:15~14:00** プールを貸切にしてレッスンをを行います。

※13:00より受付を開始します。

※午前中にジュニア記録会があるため、受付前の館内利用は出来ません。予めご了承ください。

※14:00から一般開放します。

◇場所

ふくみつプール プールサイド

◇担当

中島 淳美

◇持ち物

タオル・飲料水(いつもより多めに用意ください)・ヨガマット(お持ちの方)

◇対象

一般成人

◇定員

**30名** 前回よりも  
定員を増やしました!

◇参加費

500円

◇入館料

410円

◇申込み

**5月29日(月)13:30~**

**参加費を添えて、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。

※空きがあれば当日の参加も可能です。

**どなたでも参加できます!**

かんたんなポーズや  
ストレッチなどで  
身体をほぐしていきます。  
立ちポーズも行いますよ!  
(チャレンジポーズもあるかも♡)

