



立っているだけで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、カラダもココロもすっきり！

年に1度のお楽しみ！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30日(日)
- ◇時間 13:00～13:45 <プールを貸切にしてレッスンをを行います。>
- *12:45より受付を開始します。
- *午前中は市民体育大会開催の為、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
- ◇参加費 500円
- ◇入館料 410円
- ◇申込み 6月3日(月)13:00～

*参加費を添えてふくみつプール受付にてお申込みください。

*キャンセルされる場合は早めにご連絡ください。当日キャンセルの場合、参加費の返金はできません。

*電話でのご予約も受け付けます。

*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。

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♡)

