

# 1 コイ イン ヨガ OGA ガ A

自分だけの時間を…  
自分と向き合う時間を…  
心落ち着く秋はヨガでより充実した時を過ごしませんか？

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	10月 9日(金)・16日(金)・18日(日)・23日(金)・30日(金) 11月 6日(金)・13日(金)・20日(金)・ <del>27日(金)</del> ・29日(日) 12月 未定です
時 間	(金)18:30~19:15 (日)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

申し訳ありません  
都合により11月27日の  
レッスンは中止いたします



< 問合せ先 > 南砺市ふくみっプール ☎0763-52-8801