

1 コイ イン ヨガ OGA 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)・ 27日(金) ・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