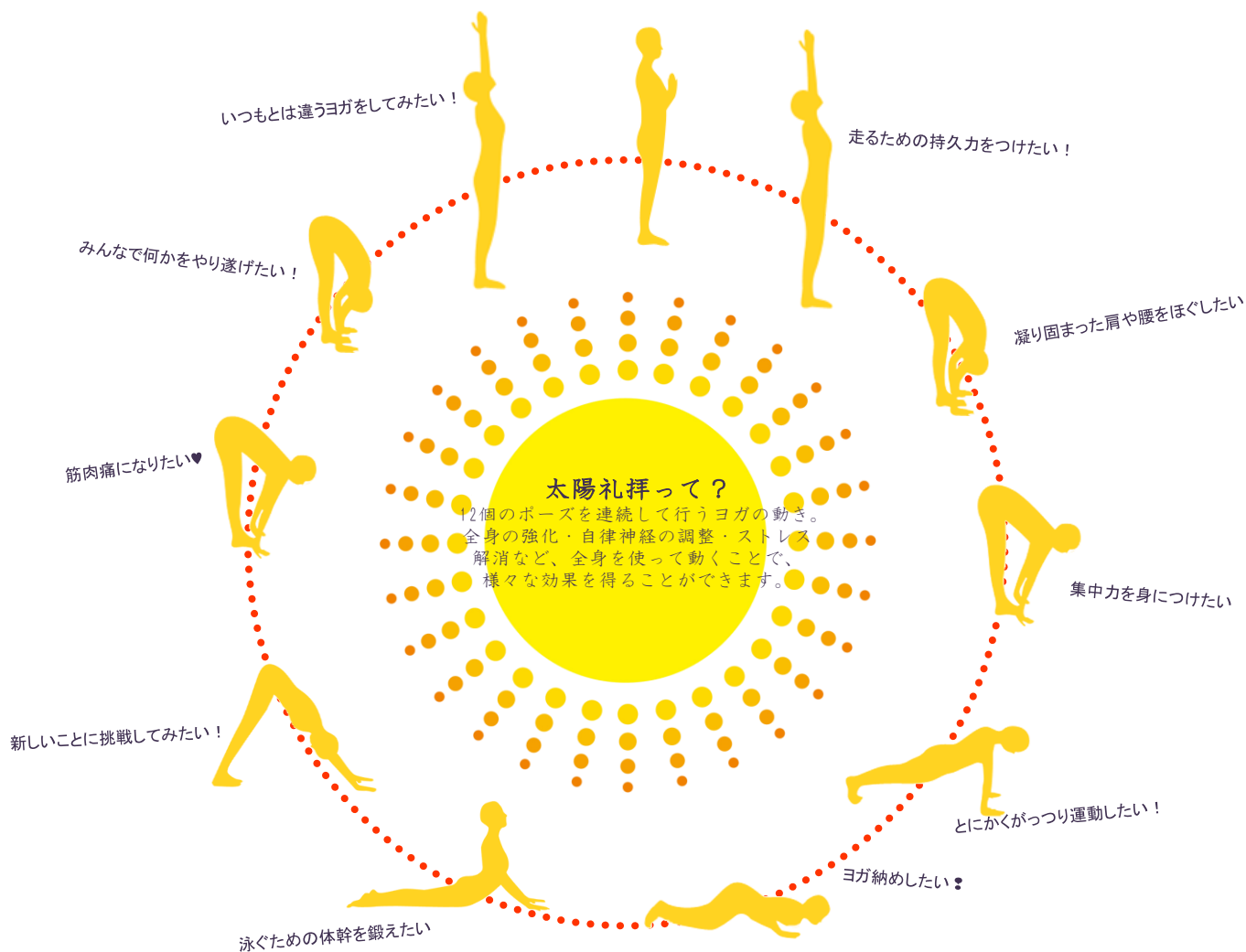


1コインヨガ特別編

# 太陽礼拝108回

人は誰でも108つの煩惱を持つと言われていました。『煩惱』とは心を乱し、悩ませる心の働きのこと。太陽礼拝を108回行うことでココロもカラダもクリアにして、すっきりとした気分で新しい年を迎えましょう！みんなと一緒にがんばれるかも！1年の終わりにあなたも参加してみませんか？

やっぱり今年もやらずにちや♪



【日時】 12月17日(日) 10:30~14:30

※レッスン開始時刻までにスタジオにお入りください。

休憩を入れながら行います。

【場所】 ふくみつプール 2階スタジオ

【担当】 中島 淳美

【持ち物】 飲料水・タオル・ヨガマット・必要であればブランケット、補食など

【参加費】 500円

【入館料】 410円

【対象】 一般成人男女

【定員】 20名

【申込み】 11月26日(日)から受付開始

\* 申込みの際に参加費をお支払いください。

\* 電話での申込みは12月3日(日)からです。

\* 定員になり次第締め切ります。空きがあれば当日の申込みも可能です。

【問合せ】 南砺市ふくみつプール ☎52-8801

