

# 1. コイン。 YOGA

来たいときだけ来て  
レッスンが受けられる!!

初心者向けだから  
安心して参加できる!!

自分だけの時間を... 自分と向き合う時間を...  
ヨガで心と体をととのえて健やかに夏をのりきりましょう

## 内容 かんたんヨガ

日程 7月 5日(日)・24日(金)  
8月 9日(日)・21日(金)・28日(金)  
9月 6日(日)

時間 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

水泳・アクアエクササイズで  
おなじみの中島インストラクターが  
ヨガレッスンでデビューいたします。

ヨガをやったことのない方、  
身体が硬いからヨガは無理だと  
今まであきらめていた方、

一緒にヨガライフを  
はじめてみませんか?



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  
申込の際にお願いします

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

<問合せ先>南砺市ふくみっプール ☎ 52-8801