

# ソトヨガ

マスクをつけっぱなしの毎日。コロナ禍のいま、あなたの呼吸浅くなっていませんか？  
大空の下、芝生の上、朝の爽やかな空気を感じながら思い切り深呼吸して、カラダとココロを整えましょう。  
どなたでも参加できる内容です。初めての方もぜひどうぞ♪

今回に限り、中学生以上参加OKです。  
ぜひご家族でご参加ください♪

<日時> 6月12日(日) 9:00~10:00

※雨天中止です。中止の場合、当日8:00にホームページ・Facebook・Instagramでお知らせします。また、雨天中止の場合は、10:30~ふくみつプール内スタジオにて、1コインレッスン<かんたんヨガ>を開催します。当日10:00より申し込みを受け付けます。参加をご希望の方は、直接ふくみつプール受付にてお申込みください。なお、『ソトヨガ』が開催できた場合1コインレッスンは開催しませんのでお間違えの無いようお願いください。なお、1コインレッスンについて詳しくはホームページをご覧ください。

ホームページ



<場所> 福光総合グラウンド(ふくみつプール隣の隣)

<対象> 一般成人(中学生以上参加OK)

<定員> 20名

<参加費> 600円(総合グラウンド使用料含む)

<担当> 中島 淳美

<持ち物> ヨガマットもしくはレジャーシートなどの敷物・汗拭きタオル・飲料水など

・動きやすい格好でお越しください。・ヨガマットのレンタルはありません。・日焼け対策、防寒対策などはご自由どうぞ。

<申込み> 5月15日(日)~受付スタート

・ふくみつプール受付にて現金を添えてお申込みください。・電話申し込みも受け付けます。

・定員になり次第締め切ります。・当日定員に空きがあれば参加可能です。

・当日キャンセルの場合返金できません。予めご了承ください。

南砺市ふくみつプール ☎ 0763-52-8801

## 新型コロナウイルス感染症対策について

・レッスン中のマスク着用は参加者の自由とします。・参加当日は体温を測定し、37.5℃以上の熱がある場合は参加をお控えください。また、体調が悪い場合(咳が出るなど)も参加をお控えください。・屋外での開催ではありますが、参加者同士十分距離を取りレッスンをお楽しみください。・新型コロナウイルス感染拡大の影響によりイベントが中止になる場合があります。予めご了承ください。

