

1 コイン Y ヨ O G ガ A

ヨガは夏のエクササイズとしても最高です♥
暑さでグッタリした身体はヨガでスッキリしましょう♪



内 容

かんたんヨガ

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!!

日 程

7月 3日(日)・18日(月祝)

8月 7日(日)・21日(日)

9月 4日(日)

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!!

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

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

申 込

当日受付 ※定員20名



<問合せ先> 南砺市ふくみっプール ☎0763-52-8801