

参加して
南砺市の勝利に
貢献しよう！



チャレンジデー2018 特別レッスン

参加費
無料

入館料
無料



🌸 かんたんヨガ 🌸

難しいポーズはありません。ヨガが初めての方も安心してどうぞ。
ヨガで気持ちよくココロとカラダをほぐしましょう！

日程	5月30日(水)
時間	【昼の部】 13:30~14:30 【夜の部】 19:30~20:30 *レッスン開始時刻までにスタジオにお入りください
対象	一般成人男女
定員	各20名
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 ※裸足で行いますのでシューズは不要です。
申込	当日受付にてお申込みください ※電話での申し込みは受け付けません。予めご了承ください。