

【チャレンジデー特別レッスン！参加して南砺市の勝利に貢献しよう♪】

# かんたんヨガ

難しいポーズはありません。ヨガが初めて方も安心してどうぞ♪

ヨガで気持ちよく心と体をほぐしましょう！

入館料

無料

参加費

無料



|     |  |
|-----|--|
| 日程  | 5月25日(水)チャレンジデー                        |
| 時間  | 【昼の部】 13:30~14:30<br>【夜の部】 19:30~20:30 |
| 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 ※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                         |
| 定員  | 各時間 20名                                |

《問合せ先》 南砺市ふくみつプール ☎0763-52-8801