

10月～12月のご案内

はじめて

ヨガ&

ストレッチ教室

好評開催中!

月の海を眺めながらヨガ&ストレッチをして、心もからだもスッキリしませんか?はじめての方にもやさしい教室です◎



初心者さん
大歓迎!



ヨガマット
無料貸出あり



ワンコイン
体験あり

日時

毎月木曜日 午前10時～11時

会場

やまぐち富士商ドーム3階
コミュニティルーム

定員

各日
先着15名

参加料

- ① 単発参加：1,000円
- ② 体験参加：500円（初回のみ）

対象

ヨガに興味のある方、
身体を動かしたい方

講師

沼 良枝 先生

運動初心者さん、体が硬い方も楽しめる
やさしいレッスンを開催中!



お願い

最新の情報は、[公園HP](#)よりご確認ください



お申込み

【受付時間】9時～21時

☎ 0836-65-6903

①参加希望日 ②お名前 ③お電話番号をお伝えください!

内容

簡単なヨガとストレッチを行います。はじめてヨガをされる方、運動初心者の方も参加しやすい内容となっています。

開催日

	10月	11月	12月
開催日程	3日	7日	5日
	10日	14日	12日
	24日	21日	26日
	31日	28日	-
	-	-	-
回数	4回	4回	3回

1月以降の日程は
決定次第 お知らせ
いたします

参加費

- ① 単発参加 1,000円 / 1回
- ② 体験参加 500円 (初回のみ)

申込方法

参加希望日と、氏名、電話番号を電話またはご来園にてお伝えください。
(電話での受付時間は午前9時から午後9時までです。)

申込期間

参加希望日の前日までにお申し込みください。

その他

- ・ヨガマットはこちらで準備いたします。
- ・運動しやすい服装、水分補給のための飲み物等をご用意ください。