

心も身体もリフレッシュ

# KIRARA YOGA SCHOOL



体が硬い方 体力、持久力に自信のない方

でもヨガをやってみたい！という方にオススメです！

きららヨガ教室 特別編（いす × ヨガ）

参加者募集中

いす × ヨガとは、いすを支えにしたり、いすに座って行うヨガです！

通常のマットの上で行うヨガと同じ様に、体幹強化、姿勢改善、むくみや冷えの解消などを目指します！

きららのヨガで癒しを感じてココロもカラダもリフレッシュしてみませんか？

※怪我・妊娠されている方はご遠慮ください

## 詳細

2024年8月28日、9月4日、11日、18日

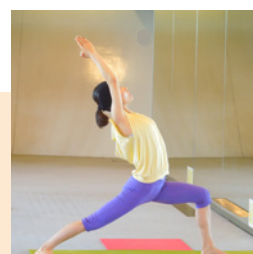
水曜日全4回 | 14:00 ~ 15:00

やまぐち富士商ドーム内 3F コミュニティルーム

おひとり 3,200円 \*教室の初日にお支払いとなります

募集期間：2024年7月22日～8月27日

お電話（☎0836-65-6903）または来園にてお申し込みください



講師 藤井弘美先生



事前申込制

定員：10

定員に達し次第締め切ります

お問い合わせ

山口きらら博記念公園 指定管理者きらら未来創発パートナーズ  
〒754-1277 山口県山口市阿知須 10509-50 TEL. 0836-65-6903 FAX.0836-65-6902

山口きらら博記念公園

検索