

4月～6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

- 4月3日、17日、24日
- 5月1日、8日、15日、22日、29日
- 6月5日、12日、19日、26日

定員

各日先着 15名

会場

やまぐち富士商ドーム3階  
コミュニティルーム

対象

ヨガに興味のある方、  
身体を動かしたい方

参加料

- ① 単発参加：1,000円
- ② 体験参加：500円（初回のみ）

お申込  
方法

① 電話または来園 (受付時間：9時～21時)

☎0836-65-6903

参加希望日、お名前、お電話番号を  
お伝えください。

講師

フィットネスインストラクター **沼 良枝 先生**



山口県美祢市出身。  
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!

② 申込みフォーム (受付時間：24時間)



QRコードを読み取り、  
参加希望日を選択して  
お申込みください。