

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◎

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

参加料

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

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!



定員

各日
先着 15 名

対象

ヨガに興味のある方、
身体を動かしたい方

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、運動初心者さんも参加しやすい内容となっています。

開催日

開催日程	10月	11月	12月
	12日	9日	7日
	19日	16日	14日
	26日	30日	28日
	-	-	-
	-	-	-
回数	3回	3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。