

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◎

日時

毎月 **木曜日** 午前 **10時** ～ **11時**

■ 4月 6日、13日、**20日**、27日

■ **5月 11日、18日、25日**

■ **6月 1日、8日、15日、22日、29日**

…休憩棟にて開催

会場

ドーム3階 **コミュニティルーム** or
東駐車場ちかく **休憩棟**

※開催日により会場が異なりますのでご注意ください

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! インストラ
クターだけでなく山口県観光フレンズと
しても活躍されています。



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

ご参加される際は、感染症対策に
ご協力ください

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!

お知らせ

コミュニティルームの空調改修工事の影響で4月20日～6月15日は休憩棟での開催となります。お間違いのないよう会場までお越しください。ご不便をおかけしますが、ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

会場のご案内

