

はじめて

ヨガ&ストレッチ教室



月の海を眺めながらヨガ&ストレッチをして、
こころもからだもスッキリしませんか？
運動初心者さん、体が硬い方にも
やさしい教室です◎

日 程

毎月木曜日

✳ 詳しい日程は、チラシ裏面をご覧ください

時 間

午前10時～11時（1時間程度）

会 場

コミュニティルーム（やまぐち富士商ドーム3階）

対 象

ヨガに興味のある方、身体を動かしたい方

定 員

先着15名

参加料

① 月参加：開催回数 × 1,000 円

② 単発参加：1,000 円

③ 体験参加：500 円（初回のみ）

ご参加される際は、
感染症対策への
ご協力をお願いします

講 師



ぬま よし え
沼 良 枝 先生

運動が初めての方や、体が硬い方でも
楽しめるレッスンを開講中！

1か月通しての参加も、1回ごとの参加もOK♪まずは体験にお越しください

性別・年齢
問わず参加可

ヨガ・運動
初心者さん
大歓迎

ヨガマット
貸出しあり



お申込み
お問合せ

山口きらら博記念公園 管理事務所

0836-65-6903

山口きらら博記念公園



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

	8月	9月
開催日程	5日	2日
	12日	9日
	19日	16日
	26日	30日
回数	4回	4回

10月以降の日程は
決定次第お知らせ
いたします

参加費

- ①月参加 【8月】 4,000円 【9月】 4,000円
*月初にお支払いとなります
- ②単発参加 1,000円 / 1回
- ③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。

感染症対策へのご協力をお願いします

-  ご自宅で検温のうえ、ご来園ください
-  体調不良・37.5度以上の発熱がある場合は参加を見合わせてください
-  更衣室での密集を防ぐため、ウェア着用でご来園ください
-  マスクの着用をお願いします (運動時は無理のない範囲で！)
-  体調・体温の聞き取りを実施いたします
-  こまめな手洗い・消毒をお願いします