

# 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◎

毎月 **木曜日**

《完全予約制》

午前 **10時** ~ **11時**

先着 **15名**



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

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 月参加：月ごとに異なりますので、  
ちらし裏面にてご確認ください
- ② 単発参加：1,000円
- ③ 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。



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

毎月の開催日程は、ちらし裏面  
またはHPにてご確認ください

公園HPは  
こちらから



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

	7月	8月	9月
開催日程	7日	4日	1日
	14日	18日	8日
	21日	25日	15日
	28日	-	22日
	-	-	29日
回数	4回	3回	5回
月謝	¥4,000	¥3,000	¥5,000

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 【7月】 4,000円 【8月】 3,000円 【9月】 5,000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