

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）

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

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。



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

	1月	2月	3月
開催日程	5日	2日	2日
	12日	9日	9日
	19日	16日	16日
	26日	-	23日
	-	-	30日
	回数	4回	3回
月謝	¥4,000	¥3,000	¥5,000

4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 【1月】 4,000 円 【2月】 3,000 円 【3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