

初心者さんのための

きららのヨガで リフレッシュしませんか？

身体が硬くても大丈夫。
無理なく気持ちよく身体を伸ばせる 60 分。
ヨガマット付きで手ぶらで参加 OK !
初回 9 月 2 日はドリンク付き !



イスが
サポート



身体が硬くても
大丈夫



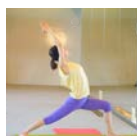
少人数で
安心



本格的なポーズができるか自信がない…、腰痛があるから不安…
そんな方におすすめ！初心者の方も安心してご参加いただける 60 分です。

いすを使った ヨガ教室

● 講 師



藤井 弘美 先生

全米ヨガアライアンス認定
ヨガインストラクター養成コース修了

● 日 程

2026 年 9 月 2 日・9 日・16 日・30 日
水曜日 全 4 回 | 14:00 - 15:00

● 場 所

やまぐち富士商ドーム 3 階コミュニティルーム

● 料 金

4,000 円（税込み） * 教室初日にお支払いとなります

● 対 象

高校生以上 * 妊娠・怪我をされている方はご遠慮ください

● 定 員

先着 10 名 * 定員になり次第募集を締め切ります

● 募集期間

8 月 2 日（日）9 時 ~ 9 月 1 日（火）21 時

● 申込方法

お電話 or HP よりお申し込みください

TEL : 0836-65-6903

ネット申込はこちら⇒



山口きらら博記念公園

指定管理者 きらら未来創発パートナーズ

〒754-1277 山口県山口市阿知須 10509-50

TEL : 0836-65-6903 | MAIL : yamaguchi@kirara-memorial-park.jp

