

10月～12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◎



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

日時

毎月 木曜日 午前 10 時 ~ 11 時

- 10月2日、9日、16日、30日
- 11月6日、13日、20日、27日
- 12月4日、11日、18日、25日

会場

やまぐち富士商ドーム3階  
コミュニティルーム

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

参加料

- ① 単発参加：1,000 円
- ② 体験参加：500 円（初回のみ）

講師

フィットネスインストラクター **沼 良枝 先生**



山口県美祢市出身。  
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!

お申込  
方法

① 電話または来園 (受付時間：9時～21時)

☎0836-65-6903

参加希望日、お名前、お電話番号を  
お伝えください。

② 申込みフォーム (受付時間：24 時間)



QR コードを読み取り、  
参加希望日を選択して  
お申込みください。