

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、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◎

日時

毎月木曜日 午前 10 時 ~ 11 時

- 1月 8日、15日、22日、29日
- 2月 5日、12日、19日、26日
- 3月 5日、12日、19日、26日

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 単発参加：1,000 円(税込)
- ② 体験参加： 500 円(税込) ※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！



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

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。