

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

10月 1日、8日、15日、22日、29日

11月 5日、12日、19日

12月 3日、10日、17日、24日

各木曜日 10:00～11:00

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。