

# YOGA特別クラス

2023年6月21日(水) 12:30~13:30

## 6月21日(水)国際YOGAデーです。

国際YOGAデーとは2015年に創始されました。世界中の人々一人ひとりが自分自身の体と心の健康について見直す日としました。



## なぜ？6月21日なの？

北半球においては夏至にあたり1年の中で最も日の長さが長い日になります。

ヨガにおいて太陽のエネルギーは命を育むという考え方があります。太陽のエネルギーが最も高くなる時期で、心身のバランスを整えるヨガに適しているためです。

◆講師:羽原インストラクター

◆開催場所:フィットネスプラザ内スタジオ

◆定員:20名

◆クラス内容:15分(ヨガについてのお話)+45分クラス

※ヨガが初めての方でも安心してご参加いただけるクラス

◆事前予約制となります。

◆予約開始日:4月29日(土) 店頭12:10 電話15:00

※5月1日~5月31日は休館となり電話受付のみ(12:00~17:30)

※5月18日~22日の期間は受付をしております。

◆参加費:500円(イベント当日のご入金となります※現金のみ)

※フィットネスプラザ・スタジオ定期券お持ちの方は無料。

※スタジオ回数券のご利用はいただけません。



広島県立総合体育館フィットネスプラザ 電話番号:082-502-0073