

大人対象 スポーツ教室にヨガスクール 初登場！

～体質改善めぐりヨガ～

3カ月制の習い事 始めてみませんか？



肩こり腰痛、冷え、むくみ、不眠やイライラなど、体質だからと諦めていませんか？
なんとなく抱えているその不調、ヨガと中医学の知識で内側から改善することができますよ。
通うたび元気になる、心も身体もまるごとケア。
週末のリフレッシュとしてヨガを始めてみませんか？！

講師：Mai (スタジオ103)

* 時間：19:00 ～ 20:00 ※開始15分前からお入りいただけます。

* 場所：フィットネスプラザ内 スタジオ

* 定員：12名 (対象：高校生以上)

* 持ち物：ウエア・ドリンク・タオル

* 受付開始：6月18日(土)12:00～

* 受付方法：フィットネスプラザ受付 (先着順)

※お一人様2名分まで申込可

*** 料金：全10回／11,000円 (税込)**

※2回目以降／定員に達していない場合、随時1日体験も募集いたします。

*** 1日体験：1,100円 (税込)**

体験のご予約は直近の開催日のみ申込可。

体験後は、残りの回数×1,100円(税込)で途中申込み可。

※途中申込みは、体験日の営業終了までにお支払いのうえ申込みください。

※体験日の営業終了までは定員枠を確保しております。

《日程／全10回》

7月	1日	8日	15日	29日	
8月	-	-	19日	26日	
9月	2日	9日	16日	-	30日



広島県立総合体育館フィットネスプラザ