

大人対象 スポーツ教室にヨガスクール導入！

～体質改善めぐりヨガ～

6 / 17 (金)、24 (金)

体験会開催！



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

* 料金：1,100円 (税込)

* 定員：12名 (対象：高校生以上)

* 受付開始：先行受付 (電話) / 6月6日 (月) 10:00～16:00

☎：082-502-0073

※電話での受付後、3日以内に施設にお越しいただきご入金ください。

通常受付 / 6月7日 (火) 9:30～

※フィットネスプラザに直接お越しいただき、お支払いのうえお申込みください。

* 受付方法：先着順 / お一人様2名分まで申込み可

* 持ち物：ウェア・ドリンク・タオル



広島県立総合体育館フィットネスプラザ