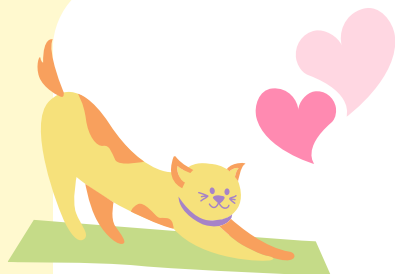


「令和7年度石巻市河南公民館・石巻市スポーツ協会連携事業」

河南公民館社会体育事業

ヨガ教室



無料体験
受付中！

【内容】

ヨガで身体・呼吸・心を
整えましょう♪

簡単な動作で、初心者の方でも
安心してご参加いただけます！

日時：毎月第1・3金曜日 12:00～13:00

※祝日の場合は休講

場所：遊楽館 リハーサル室他

参加費：初回無料→2回目以降-1回 770円(税込)

定員：11名 ※予約者優先

講師：平山 時生(ミズノスポーツサービス株式会社)

持ち物：飲み物・タオル・お持ちであればヨガマット

問い合わせ・申込→遊楽館室内プール

～お気軽にお問い合わせください～

↓問い合わせ・申込先↓

遊楽館室内プール

〒987-1103 宮城県石巻市北村字前山15-1

TEL:0225-72-3605

主催：石巻市河南公民館

共催：特定非営利活動法人石巻市スポーツ協会

主管：石巻市スポーツ協会・ミズノグループ（石巻市河南室内プール指定管理者）



【プールHP】

