

体調や年齢に応じて全身のバランスを整えましょう！

ヨガ教室



◎目的と効果

ヨガは世界最古の健康法と言われ、運動と呼吸法を組み合わせる健康法です。隔々の筋肉を動かすことにより血行改善、筋肉・内臓強化、精神安定などに効き、自然治癒力を高めます。また、ヨガは年齢に関係なく楽しんでできる健康法です。

新規受講生大募集！

＊トレーナー紹介

場 所

電光石火みよしパーク (朝)文化活動室
(夜)文化活動室

日 時

木曜日(朝)※10:15～11:45(1.5h)／月4回
(夜)※18:15～19:45(1.5h)／月3回

受講料

朝(10:15～／月4回) 月謝：¥4,200
夜(18:15～／月3回) 月謝：¥3,600

対 象

高校生以上(初心者大歓迎)



舟越 みわ
(フナコシ ミワ)

※時間変更になる場合がございます。

その場合事前にご連絡させていただきます。

※冬季(1月、2月)は、交通状況など考慮し、お休みとさせていただきます。

<持参物>

運動できる服装・バスタオル・水分補給用ドリンク
ヨガマット(無料貸し出し有)

※お申込みの際にご提供いただく個人情報、厳重に管理いたし「スクール連絡」や「イベント案内」等にご使用させていただきます。予めご了承ください。

※料金は税込みの価格となります。



電光石火みよしパーク

TEL：0824-66-3366

FAX：0824-66-3370

〒728-0016 広島県三次市四拾貫町神田谷

<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7102>

●営業時間 9:00～21:00

●休館日 毎週水曜日(水曜日が祝日の場合はその翌日)
年末年始(12/29～1/3)

2025年度 ヨガ教室 年間スケジュール

◎都合により、日程を変更する場合がございます。予めご了承下さい。◎お休みの際は事前にご連絡下さい。

開催月	曜日	時間	開催日				開催月	曜日	時間	開催日			
2025年 4月	木	午前	3日	10日	17日	24日	10月	木	午前	2日	9日	16日	23日
		午後	3日	10日	17日				午後	9日	16日	23日	
5月	木	午前	8日	15日	22日	29日	11月	木	午前	10月30日	6日	13日	20日
		午後	8日	15日	22日				午後		6日	13日	20日
6月	木	午前	5日	12日	19日	26日	12月	木	午前	11月27日	4日	11日	18日
		午後	5日	12日	19日				午後		4日	11日	18日
7月	木	午前	3日	10日	17日	24日	2026年 1月	木	午前	冬季（1月、2月）、交通状況など考慮し お休みとさせていただきます。			
		午後	3日	10日	17日				午後				
8月	木	午前	7月31日	7日	21日	28日	2月	木	午前	19日	26日		
		午後		7日	21日	28日			午後				
9月	木	午前	4日	11日	18日	25日	3月	木	午前	5日	12日	19日	26日
		午後	4日	11日	18日				午後	5日	12日	19日	

＊ 受付について

- ・体験希望の方は、お電話にて事前予約をお願いします。
- ・料金は、カルチャーセンター事務所受付にてお支払いをお願いします。
- ・スクールをお休みされる場合は、事務所へ連絡をお願いします。

＊ 振替日について

- ・災害や講師の都合等により教室が開催できず、年間実施回数に満たない場合のみ振替日として開催します。

＊ その他注意事項など

- ・警報が発令された場合には、休講になります。
休講かどうかの判断が難しい場合には、事務所にお問い合わせください。
- ・貴重品を持ち込まないようお願いします。
盗難があった場合、当公園は一切責任を負いません。
- ・体調には十分ご注意ください。体調の悪い時は無理をしないでください。

※スクール料金の返金は原則としていたしませんので、予めご了承ください。

※スクール時に撮影した写真は、広告宣伝としてチラシ・ホームページ等に使用させていただく場合がございます。