



2023年6月11日（日）
8:00~9:15

☆参加費：1,000円／中・高生 700円

☆会場：電光石火みよしパーク
アトラスの丘

☆対象：中学生以上

☆定員：15名

☆次回予定：9月30日（土）

- ・参加申し込みは、お電話にてお願いします。
開催日の前日までにお申込みをお願いします。
- ・参加費は、当日現金での受付となります。
7:45~カルチャーセンター事務所受付
- ・天候不良の場合は、室内(文化活動室)に変更になります。

※5名以上からの開催となります。

- ・参加当日は、運動できる服装に着替えてお越しください。
持参物:バスタオル、水分補給用ドリンク、ヨガマット(無料貸出し有)
- ・体調不良の方はご来園をお控えください。



ふなこし
ヨガ講師：舟越 みわ



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促進、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。

申込締切 6月10日（土）

電光石火みよしパーク（指定管理者：みよし よくばりパークパートナーズ）

〒728-0016 広島県三次市四拾貫町神田谷
TEL (0824) 66-3366 FAX (0824) 66-3370
<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)