



やっぱり外は
気持ちいい!

アウトドア ヨガ イベント 開催

料金

1,000円/回
(税込)

会場

Balcom BMW 広島総合グランド

初めての方
でも
大丈夫!

募集クラス

定員に限りがございます。お早めに!

☆日時

2022年5月28日(土)
18:00~19:00

☆対象：中学生~一般大人まで

☆定員：20名

☆日時

2022年6月11日(土)
18:30~19:30

☆対象：中学生~一般大人まで

☆定員：20名

ご案内

- ・参加費は、店頭で現金のみの受付となります。
- ・参加申込みはお電話または管理事務所にてお願いいたします。
- ・雨天の場合は中止となります。中止のご案内は、ホームページ及びお電話にてご案内いたします。
- ・ヨガイベント実施中、天候不良にて継続が難しいと判断された場合、中止とさせていただきます。

- ・参加当日は事前に運動しやすい服装に着替えてお越しください。
- ・お持ち物：ヨガマット（100円で貸出しあり）、タオル、飲み物等をご準備いただきご参加ください。
- ・来館前にご自身で検温の上、発熱・咳・鼻水・その他体調不良の方はご来館をお控えください。
- ・こまめに水分補給をお願いします。
- ※5名以上からの開催となります。
- ※開催日の前日までにお申込みをお願いします。

Balcom BMW 広島総合グランド
TEL:082-231-3077

〒733-0036 広島市西区観音新町2-11-124
<http://shisetsu.mizuno.jp/m-7103>

●営業時間 3月~10月 7:00~21:30
11月~2月 7:00~18:30

●休場日 年末年始(12月30日~1月2日)
臨時休場日あり

アウトドア ヨガ講師紹介

講師：沖原 友里

2022年5月28日（土）18:00～19:00
☆心とカラダスツキリヨガ



柔らかな芝の上で深呼吸し、カラダを大きく動かします。自然の中に身を置く心地良さを一緒に味わいましょう！
カラダが硬い方、ヨガが初めての方も楽しんでいただけます。
お気軽にご参加ください。

2022年6月11日（土）18:30～19:30
☆代謝Up！めぐりヨガ

講師：なお

湿度が高まる6月は、カラダが重だるく感じ動かすのもおっくうになりがちです。
血液のめぐりチカラを高めるヨガで代謝をアップさせ、湿気につけないココロとカラダを作っていきましょう。

