

気分さわやか～1日のスタートに

朝ヨガ



どなたでもお気軽にご参加ください♪

実施要項

場 所 伊佐津川運動公園芝生広場

日 時 5月7日(木) 9:00～9:45

受講料 1000円／回 (税込)

対 象 定員20名(先着順) 予約不要です
開始時間までに管理棟にて受付。

- 動きやすい服装、ヨガマット (貸出あります)、飲み物、タオルなどご持参ください。
- 発熱、咳など体調悪い場合はご参加をお控え下さい。
- 雨天中止です(当日8:30に決定)
開催の有無は伊佐津川運動公園管理棟までお問合せ下さい。

講師紹介

米村 陽子さん

ゆっくり呼吸をしながらポーズをとることにより、筋肉がほぐれリラックス効果が得られます



イベント中にチラシや報告書に掲載する写真を撮らせていただきます。ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。



伊佐津川運動公園
TEL : 0773-75-2282

〒624-0854 舞鶴市字上安久・円満寺
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7120>

●営業時間 7:00～18:00 (4月)
7:00～19:00 (5月)

●休館日 年末年始