



キャンドルナイト ヨガ

9月17日(日) 19:00~20:15

福田屋内スポーツセンター3階 武道場

- ◆参加費 1,000円(託児込+500円) 当日支払い
- ◆定員 50名程度
- ◆持ち物 ヨガマット(無料レンタル有り・数に限りがございます)
飲み物・タオル・動きやすい服装
- ◆託児 参加費+500円 別室にて

アロマの香りとキャンドルの灯りのもとでナイトヨガを行います。
キャンドルの炎は身体と脳のストレスを和らげる効果があると言われて

います。
日頃がんばっている身体や心を緩めて、リラックスした夜を
過ごしませんか?



【講師】田邊 江里子

福田屋内スポーツセンター ご予約は 窓口またはお電話にて 0538-58-3131