

キャンドルナイトヨガ

7月25日(月) 19:00~20:15 農村環境改善センター
大会議室

7月31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(託児込は+500円)

定員 : 20人(状況により変動あり)

持ち物 : ヨガマット・飲み物・タオル
動きやすい服装

※ヨガマット無料レンタルあり。

数に限りがあります。

託児 : プラス500円

別室でお絵描き教室or施設内を肝試し！
ご予約の際どちらかお選びください。

持ち物 : 飲み物

お絵描き希望のお子様は鉛筆や色鉛筆などを
ご持参ください。

講師 : 田邊江里子

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ゆるめて、
リラックスした夜を過ごしませんか？



お申込はお電話・窓口まで 福田屋内スポーツセンター0538-58-3131