

# 新緑ウォーキングヨガ



-講師-  
吉江 理加

野外で気持ちよく、呼吸を深めながら  
身体を楽しく動かしましょう。  
未経験者・初心者でも大歓迎です♪

## 参加者 募集中

## ウォーキングコース

場所 ■ 笠岡総合体育館内 トレーニングルーム受付  
太陽の広場までウォーキング後、ヨガを実施

日時 ■ 4月27日(水) 9:30~11:30  
※受付は9:10~

受講料 ■ 1,800円(税込)  
ボディメンテ(大塚製薬)ドリンク込

対象 ■ 一般(中学生以上)

定員 ■ 11名(先着順)  
※申込み切、イベント前日18時まで



\*紫の線がウォーキングコースのガイドです。

- 注意事項: 雨天の場合は変更がございます。※別途ご連絡あり
- 持ちもの: 歩きやすい運動靴・水分・タオル・レジャーシート  
ヨガマット\*お持ちでない方は無料で貸出し有り  
イベント2週間前の健康調査票(チラシの裏に記載)
- 申込方法: 電話またはトレーニングルーム窓口にて直接予約



HP・Facebookからも  
ご確認いただけます。  
最新情報をチェック☆



笠岡総合体育館内  
ミズノウエルネス笠岡  
TEL: 0865-66-5280

〒714-0054 岡山県笠岡市平成町63-2  
<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7356>

● 営業時間 平日/9:00~21:00  
土曜/9:00~21:00  
祝日/9:00~17:00

● 休館日 日曜日・年末年始