



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

1,650円
(税込)

会場

太陽の広場

ミズノウエルネス笠岡で受付後、
太陽の広場まで移動します。

初めての方
でも
大丈夫!

日時：3月20日(水・祝) 10:00～11:30

対象：高校生以上

定員：15名(先着順)

持ち物：歩きやすい運動靴・飲み物・タオル

ヨガマット※お持ちでない方は無料貸し出し有
日焼け対策(帽子、ウェア等)

【雨天の場合】
多目的室にて
ヨガ(60分)を実施

(内容)

ウォーミングアップをかねて、
太陽の広場まで片道約15分の
ウォーキングをおこないます。
身体が温まった後、太陽の広場にて
60分のヨガを実施します。
気持ちの良いヨガで気分もリフレッシュ♪

・申込方法：電話または

トレーニングルーム受付にて予約

※申込締切：イベント前日の19時まで



二次元バーコードから
参加申込が可能です!



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

イベントに関する情報や
お得な情報を発信中!
是非HPをチェック♪

