

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