

☆☆ぐっすり眠れる!!☆☆ 疲労回復&リラックスヨガ

無料体験できます♪ 男性也大歓迎です★



※写真はイメージです

講師紹介



上野 悠花 さん

受講者募集中!

受講料 (月額制)

場 所 ■ 電光石火みよしパーク
文化活動室

3回の月：3,000円
4回の月：4,000円
5回の月：5,000円

日 時 ■ 毎週火曜日
(朝) 10:00~11:00
※午前の部は1月・2月のみ開催
(夜) 19:00~20:00

1回毎お支払いの場合は
1,200円/回

対 象 ■ 高校生以上の方

内 容 ■ 家事でお疲れの方に、お仕事帰りの方に。そんな忙しい方こそ、
ヨガで心身を癒しませんか？主に疲労回復や安眠効果が期待できる
ポーズを多く取り入れていきたいと思ひます。
この時間だけは自分と向き合せて日頃の疲れを癒していきましょう！

持 ち 物：動きやすい服装、タオル、飲み物
定 員：20名



電光石火みよしパーク

TEL：0824-66-3366

〒728-0016
広島県三次市四拾貫町神田谷
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7102>

- 営業時間 9:00~21:00
- 休館日 毎週水曜日
- 年末年始 12/29~1/3

2024年度 疲労回復&リラックスヨガ 1月～3月スケジュール

◎お休みの際は事前にご連絡下さい。 ◎都合により、日程を変更する場合がございます。予めご了承下さい。

開催月	曜日	開催日				
1月	火	7日	14日	21日	28日 ※夜の部は、 18:00～19:00	朝・夜 開催
2月	火	4日	11日	18日	25日	朝・夜 開催
3月	火	4日	11日	18日	25日	※夜のみ 開催

* 受付について

- ・体験希望の方は、お電話にて事前予約をお願いします。
- ・料金は、カルチャーセンター事務所受付にてお支払いをお願いします。
- ・スクールをお休みされる場合は、事務所へ連絡をお願いします。

* その他注意事項など

- ・警報が発令された場合には、休講になります。
休講かどうかの判断が難しい場合には、事務所にお問い合わせください。
- ・貴重品が各自で願います。
盗難があった場合、当公園は一切責任を負いません。
- ・体調には十分ご留意ください。体調の悪い時は無理をしないでください。

※スクール料金の返金は原則としていたしませんので、予めご了承下さい。

※スクール時に撮影した写真は、広告宣伝としてチラシ・ホームページ等に使用させていただく場合がございます。