

☆☆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

2回の月：2,400円

日 時 ■ 毎週火曜日
(朝) 10:00～11:00
(夜) 19:00～20:00

3回の月：3,600円

4回の月：4,800円

5回の月：6,000円

※夜は隔週開催。詳細は裏面に記載

対 象 ■ 高校生以上の方

1回毎お支払いの場合は
1,300円/回

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います。
この時間だけは自分と向き合っ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

●営業時間 9:00～21:00

●休館日 毎週水曜日

●年末年始 12/29～1/3

2025年度 疲労回復&リラックスヨガ 下期スケジュール

◎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。◎お休みの際は事前にご連絡下さい。

開催月	曜日	時間	開催日				
10月	火	10:00~11:00	7 日	14 日	21 日	28 日	
		19:00~20:00	14 日 研修室	28 日			
11月	火	10:00~11:00	4 日	11 日	18 日	25 日	
		19:00~20:00	11 日	25 日			
12月	火	10:00~11:00	2 日	9 日	16 日	23 日	
		19:00~20:00	9 日	23 日			
1月	火	10:00~11:00	6 日	13 日	20 日	27 日	
		19:00~20:00	6 日	20 日			
2月	火	10:00~11:00	3 日	10 日	17 日	24 日	
		19:00~20:00	3 日	17 日			
3月	火	10:00~11:00	3 日	10 日	17 日	24 日	31 日
		19:00~20:00	3 日	17 日	31 日		

＊ 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。
- ・貴重品が各自でお願いします。
盗難があった場合、当公園は一切責任を負いません。
- ・体調には十分ご注意ください。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。