

体調や年齢に応じて全身のバランスを整えましょう！

ヨガ教室



◎目的と効果

ヨガは世界最古の健康法と言われ、運動と呼吸法を組み合わせる健康法です。隔々の筋肉を動かすことにより血行改善、筋肉・内臓強化、精神安定などに効き、自然治癒力を高めます。また、ヨガは年齢に関係なく楽しんでできる健康法です。

新規受講生大募集！

＊トレーナー紹介

- 場 所** 電光石火みよしパーク (朝)文化活動室
(夜)文化活動室
- 日 時** 木曜日(朝)※10:15～11:45(1.5h)／月4回
(夜)※18:15～19:45(1.5h)／月3回
- 受講料** 朝(10:15～／月4回) 月謝：¥3,800
夜(18:15～／月3回) 月謝：¥3,300
- 対 象** 高校生以上 (初心者大歓迎)



舟越 みわ
(フナコシ ミワ)

※時間変更になる場合がございます。
その場合事前にご連絡させていただきます。
※冬季(1月、2月)は、交通状況など考慮し、お休みとさせていただきます。

<持参物>

運動できる服装・バスタオル・水分補給用ドリンク
ヨガマット(無料貸し出し有)

※料金は税込みの価格となります。

※お申込みの際にご提供いただく個人情報、厳重に管理いたし「スクール連絡」や「イベント案内」等に使用させていただきます。予めご了承ください。



電光石火みよしパーク

TEL : 0824-66-3366

FAX : 0824-66-3370

〒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(水曜日が祝日の場合はその翌日)
年末年始(12/29～1/3)

2024年度 ヨガ教室 4月～6月スケジュール

◎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				
4月	木	10:15～11:45	4日	11日	18日	25日	
		18:15～19:45	4日	11日	18日		
5月	木	10:15～11:45	9日	16日	23日	30日	
		18:15～20:15	9日	16日	23日		
6月	木	10:15～11:45	6日	13日	20日	27日	
		18:15～19:45	6日	13日	20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。

＊ 振替日について

- ・災害や講師の都合等により教室が開催できず、年間実施回数に満たない場合のみ振替日として開催します。

＊ 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。
- ・貴重品を持ち込まないようにお願いします。
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。