

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



新規受講生大募集！

＊トレーナー紹介

- 場 所** カルチャーセンター 研修室
- 日 時** 木曜日(月3回) 10:15～11:45(1.5h)
- 受講料** 月謝 ￥3,400円(税込)
- 対 象** 高校生以上 (初心者大歓迎)



舟越 みわ
(フナコシ ミワ)

<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)

◎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。
隅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。

※お申込みの際にご提供いただく個人情報とは、厳重に管理いたしますが、
当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あらかじめご了承ください。



広島県立みよし公園

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)

令和3年度 ヨガ教室 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。予めご了承ください。

◎お休みの際は事前にご連絡下さい。

開催月	曜日	開催日			
10月	木	7日	14日	21日	28日
11月	木	11日	18日	25日	
12月	木	2日	9日	16日	
1月	木	13日	20日	27日	
2月	木	3日	10日	17日	
3月	木	10日	17日	24日	31 (予備日) 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、予めご了承ください。

※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。