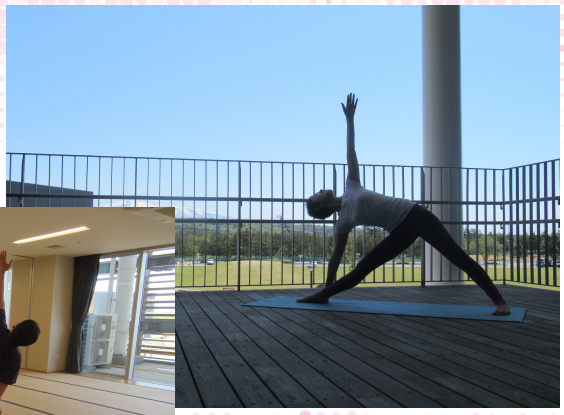
MIZUNO SPORTS SCHOOL

呼吸からはじめる

やさしい　ハタヨガ







初回体験無料！！

会場	大宿泊室兼多目的室 ※場所が変更になる場合もあります
日時	毎週火曜日　10:30～12:00
参加料	１クール4回　4,200円（税込） １回利用　1,200円（税込）
定員	１５名（定員になり次第締め切ります）

◇受付：開催日前日までに受付または電話にてお申込みください。
◇持ち物：ヨガマット・運動できる服装・タオル・飲み物
＊ヨガマットは貸出用もございますが、数が足りない場合は
フィットネスマット等を使用する場合があります。

※教室開催前にはあらかじめ携帯電話の電源を切っていただくか、
マナーモードを設定するようにお願いいたします。

12月開催日
12/3・10・17・24日(火)
参加受付は、休館日の翌日からとなります。

講師紹介



全米ヨガアライアンス（RYT200）取得
日本ヨガ瞑想協会（YOGA.jp）登録講師
マインドフルネス瞑想指導者

伊藤　美咲

ナイスアリーナ
（由利本荘総合防災公園）
TEL：0184-22-0001
〒015-0013　由利本荘市石脇字田尻野18番地
https://shisetsu.mizuno.jp/m-7619

●営業時間　9:00～21:30
●休館日　毎月第３月曜日
（祝日の場合はその翌日）
年末年始