

呼吸からはじめる  
やさしい

ハタヨガ



初回体験無料！！

講師紹介

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。



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

11月開催日

11/5・12・19・26日(火)

参加受付は、休館日の翌日からとなります。



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