

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)

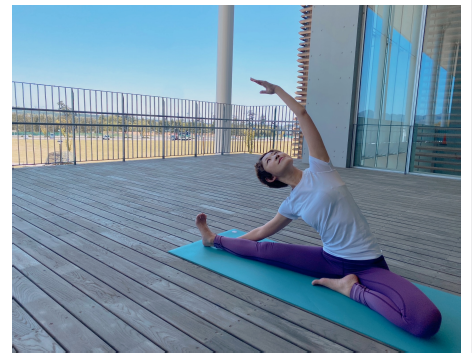
定員 ■ 15名 (定員になり次第締め切ります)

◇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

1月開催日

1/7・14・21・28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