

ナイスアリーナ 初心者向け やさしい朝ヨガ



朝の体にやさしく寄り添い
こわばりや緊張を少しずつ
ほどいていくクラスです

身体の各部位にフォーカスし
無理なく心地よく呼吸
身体と向き合う穏やかな
朝の時間をお届けします

シニアの方でも無理なく
参加できるクラスです

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ございます

日時 ■ 毎週火曜日 10:00～11:00

参加料 ■ 1クール 4回 3,800円(税込)
1回参加 1,000円(税込)

定員 ■ 15名 (定員になり次第締め切ります)

対象 ■ 一般男女

◇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。



伊藤 美咲

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

12月開催日

12/2・9・16・23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 由利本荘市石脇字石脇田尻野62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
(祝日の場合は翌火曜)
年末年始