

自律神経を整える 夜のリラックスヨガ



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ございます。

日時 ■ 火曜日全4回 19:00～20:30

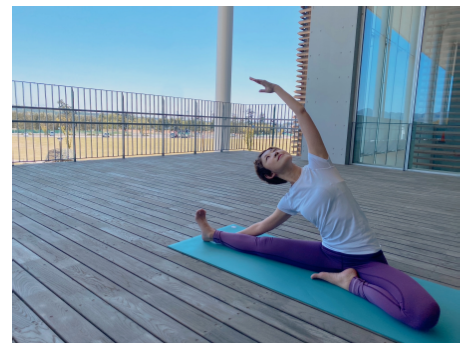
参加料 ■ 1クール 4回 4,200円(税込)
1回利用 1,200円(税込)

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。



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

10月開催日

10/3・10・17・24(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