MIZUNO SPORTS SCHOOL

骨盤を中心に全身を調整する

骨盤を整えるヨガ







初回体験無料！！

会場　大宿泊室兼多目的室　※4月は3回開催となります。
※場所が変更になる場合もございます。

日時　毎週金曜日　10:30～12:00

参加料　1クール　3回　3,150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。

4月開催日
4/5・12・19日(金)
参加受付は休館日の翌日からになります。

講師紹介



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

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