

#outdooryoga

はじめてのヨガ教室

4/20 Sat 10:00-11:00

場所	対象	料金	定員
大和町総合体育館 「屋外」	一般男女 「初心者歓迎」	550円(税込)	13名 先着順/予約制

持ち物

運動しやすい服装・飲み物・タオル・ヨガマットまたはバスタオル(汚れても良いもの)
※雨や強風の場合はサブアリーナ(屋内)で実施いたします。室内履きをご持参ください。

▼ 外ヨガであると便利な持ち物 ▼

レジャーシート・暑さ寒さ対策(上着・靴下・サングラス・帽子・
日焼け止め等の紫外線対策グッズ)ウエットティッシュ・虫よけスプレー など

その他

来館前に体調確認及び検温をしてからお越しください。
その他手指消毒等、基本的な感染対策をお願いいたします。
※FITNESS SUPPORT FAIR「ご紹介キャンペーン」「Fitness宝くじ」対象

UNIVERSAL YOGA EARTH:ココロとカラダを整える新しい*マインドフルネス ヨガプログラム
*「今、この瞬間に意識を集中すること。」不安を和らげ、ストレス軽減や集中力向上などにつながります。

お申し込み・お問い合わせ

大和町総合運動公園

[指定管理者 ミズノスポーツサービス株式会社]

TEL 022-346-2178

HP <https://shisetsu.mizuno.jp/m-7761>

ご予約は電話または窓口でのみ受付。お気軽にお問い合わせください。

