

# 心と体を整える

自律神経を整えて、心も体もリラックス…  
一日の疲れをヨガで癒しませんか？

交感神経



副交感神経

## Relax yoga リラックスヨガ

- ★ 日時 毎週金曜日 19:00~20:30
- ★ 場所 ミーティングルーム
- ★ 対象 一般男女(15名)
- ★ 料金 1クール(月4回) 4,200円  
1回参加 1,200円
- ★ 持物 ヨガマット(貸出有)、タオル、飲み物
- ★ インストラクター 伊藤 美咲(いとう みさき)
  - ・全米ヨガアライアンスRYT200取得
  - ・日本ヨガ瞑想協会(YOGAJP)登録講師



由利本荘市総合体育館

TEL.0184-62-0500

〒018-0711 由利本荘市岩谷町字西越62番地

<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7764>

- 営業時間 9:00~21:00  
(受付20:00×)
- 休館日 第2・4月曜  
(祝日の場合、翌火曜)  
年末年始12/28~1/3