

心と身体を整える 夜のヨーガ



初回体験無料！！

講師紹介

会場 ■ 由利本荘市総合体育館 ミーティングルーム

日時 ■ 毎週金曜日 19:00～20:30

参加料 ■ 1クール 4回 5,000円(税込)
1回参加 1,500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



伊藤 美咲

◇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。

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

※お申し込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、当グループ主催の案内等を送付する必要がありますので、あしからずご了承ください。
※一度納入された参加費は返金できませんので、ご了承ください。



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/m-7764>

●営業時間 9:00～21:00
(受付20:00メ)
●休館日 毎月第2・4月曜日
(祝日の場合は翌火曜)