

はじめの一步を楽しくサポート

# ヨガ教室

毎月第1・第3土曜日

①9:30～10:00 (30分)

予約不要！どなたでも参加可能  
1人500円（未就学児無料）

②10:30～11:30 (1時間)

※要予約・18歳以上  
1人1,000円

会場：雨山文化運動公園  
研修館多目的ホール

雨山管理事務所 電話にて随時受付中

主催：三幸・スポーツマックス共同事業体  
雨山文化運動公園管理事務所 TEL：0748-77-5400

持ち物

タオル、水筒  
ヨガマット  
無料レンタルあり

まずは体を動かしてみましよう♪

講師 大橋友美子



開催詳細はInstagramを

チェック！！

