

肩こり・腰痛
体がダル重い…
お悩みの方
おすすめ!



はじめの一步を楽しくサポート

雨山 ヨガ教室

毎月第1・第3土曜日

選べる2クラス

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

お客様のお声

- ・心身ともにリフレッシュできました。
- ・非日常の空間が楽しい!
- ・ヨガって自分のペースでいいんだと思いました。
- ・講師の声が心地よく、スッと言葉が入ってきました。

講師：大橋友美子

持ち物

タオル・水筒・ヨガマット

ヨガマット

無料貸し出し

あります



お申込みは電話にて随時受付中

TEL 0748-77-5400

会場：雨山文化運動公園研修館多目的ホール

※研修館内で開催場所が変更になる場合があります。ご了承ください。

主催：三幸・スポーツマックス共同事業体

開催詳細はインスタグラムをチェック➔

