



春のヨガ教室

期 間： 5月25日～6月29日 除外日：なし
毎週土曜日 (全6回)

時 間： 10:00～11:00

担当講師： 新留 梓 先生

○ で囲まれている日が教室実施日です。

5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

6月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

※教室の実施においてはあくまでも予定であり、今後の状況によっては中止・延期等の変更を行う場合がございます。ご了承ください。

【教室参加者へのご案内】

この度は、南市民プール主催「春のヨガ教室」にご参加いただき誠にありがとうございます。
この教室は、体の柔軟性や筋持久力を向上させ、肩こり・ストレス解消など様々なポーズと独特な呼吸法、そして瞑想を組み合わせたものになり、リラックス効果が期待できます。ご不明な点がございましたら、当プールスタッフにお問合せください。

《持参するもの》

- 出席カード (初回終了時に 2F 事務所でお渡し)
- 靴袋 (靴袋はございません。ご持参をお願いします。有料：10円)
- 動きやすい服装・飲み物

《体調管理について》

体調がすぐれない時は無理をせず参加をお控えください。

福岡市立南市民プール

指定管理者 シンコースポーツ・西鉄ビルマネジメントグループ

〒811-1344 福岡市南区三宅 3-31-1

TEL 092-561-6011 Fax 092-561-3993