

2025年度



# 春のヨガ教室

日程: 4月19日～6月28日 (除外日: 5/3)  
日曜: 毎週土曜日 (全10回)  
時間: 10:00～11:00  
講師: 新留 梓  
定員: 15名  
対象: 18歳以上  
参加料: 9,000円



**【申込】 4月1日(火) 9:00～**  
**2階事務所にて先着受付(電話可)**



★どんな教室?★

様々なポーズ、独特な呼吸法、瞑想を組み合わせ  
て身体の柔軟性・筋持久力の向上と、リラックス効果が  
期待できる教室です!!

男性の方も気軽にご参加ください!

- ・プールに対して抵抗がある方
  - ・運動を始めたいけど何から始めていいかわからない方
  - ・隙間時間を有効活用したい方など
- ご参加お待ちしております



福岡市立南市民プール 092 - 561 - 6011