

2025年度 秋のヨガ教室

日程: 9月27日～11月29日
曜日: 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】 8月30日(土) 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