

2025年度

冬のヨガ教室



日程: 1月10日～3月14日
日曜: 毎週土曜日(全10回)
時間: 10:00～11:00
講師: 新留 梓
員数: 15名
対象: 18歳以上
参加料: 9,000円



【申込】 12月1日(月) 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!



福岡市立南市民プール 092 - 561 - 6011