



秋の ヨガ教室

心と体を整えるひとときを

日程 9月26日（土）～ 11月28日（土）

毎週土曜日 全10回

時間 10：00～11：00

料金 9,500円（税込）

定員 15名

対象 18歳以上

講師：新留 梓

豊かな経験と穏やかな雰囲気の先生で、
初めての方でも楽しく参加できます。

下記の期間にお電話または2F 事務所にて受付いたします

※先着順となりますので、定員に達し次第、受付を終了致します。

受付開始 2026年9月2日(水) 9:00～

リラックスした

雰囲気です♪

お気軽に

ご参加ください！

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や筋持久力
の向上、リラックス効果が期待できる
教室です！！

男性の方やご夫婦の方も
気軽にご参加ください。



092-561-6011

福岡市立南市民プール