

月2回金曜日  
13:30～14:45

※写真はイメージです

幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」の分泌や血流を促し、自律神経を調えることをサポートするヨガです。

# セロトニンヨガ



Serotonin yoga

講師

棚田 雅恵

参加料金

2,200円／月謝制（月2回）

※定員に空きがあれば当日参加OK（当日参加料1,200円／回）  
※月途中からのお申し込みの場合は、その月の残り回数分を頂戴します

場所

岩国市総合体育館 会議室

持ち物

ヨガマット（無料貸出有）、  
アイピロー（もしくはハンカチ）

申込方法

参加申込書に必要事項を記入し、  
参加料金と一緒に窓口にご提出ください

## 4期 スケジュール

1月	16日	30日
2月	6日	20日
3月	6日	20日

初めての方は  
まずは無料体験で  
ご参加ください！

問い合わせ

岩国市総合体育館 0827-32-7411

741-0072山口県岩国市平田1-40-1 受付時間 9:00～22:00

岩国運動公園

検索

