

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

3期 スケジュール

10月	3日	17日
11月	7日	21日
12月	5日	19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

