

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

日程

| | | |
|-----|----|-----|
| 10月 | 4日 | 18日 |
| 11月 | 1日 | 15日 |
| 12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

