

はじめての

セロトニンヨガ

無料体験会

9月からの新講座をいち早く体験してみませんか？

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、やや運動量のあるヨガです。

イスに手をつけてポーズをとるため、体が硬くても、ヨガ初心者でも参加可能です。

2024
08.30 金
13:30-14:45

岩国市総合体育館 会議室

定員 10名 動きやすい服装 / 飲料水 / バスタオル
アイピローもしくはハンカチ
ヨガマット※無料貸出あり

申込方法

岩国市総合体育館窓口

もしくはお電話にてお申し込みください

9.6 Fri.
13:30-14:45

9月以降は定例教室で！

月2回 (9/6,20 10/4,18 11/1,15 12/6,20※予定)
参加料 月謝制 2,200円 / 月2回
1回参加 1,200円 / 回

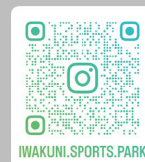
8/16 金曜日
9:00

体験会 & 定例教室
募集開始

お申し込み&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



IWAKUNI.SPORTS.PARK