



ナイトヨガ 体験会

参加費
~~1200円~~

体験会
特別価格

600円

10月14日（火）

19:00～20:00



アクティブヨガ

有酸素系や筋トレ系の動きを取り入れた、体を積極的に動かすことを重視したヨガです。

アフターファイブも活発に動きたい方におすすめ。

会場

岩国市総合体育館
会議室
(岩国市平田1-40-1)

10月21日（火）

19:00～20:00



リラクゼーションヨガ

リラックスし、日中のストレスや疲労を解消させ、質の高い睡眠へと導くヨガを行います。

一日の終わりをゆったり過ごしたい方におすすめ。

講師

小倉 亜希子 氏
広島県や岩国市、和木町で活躍中の
ヨガインストラクター

申し込み・お問い合わせ先

岩国市総合体育館（☎0827-32-7411）

申し込み 10月2日（木）9:00開始 定員各15名（先着）