

YOGA

女性のための 癒しのナイトヨガ

★木曜日★

night

① 瞑想・呼吸法 → ② 簡単なセルフケアでリンパを流します → ③ ヨガの動きでゆっくり体を動かし、関節の柔軟性を高めていきます → ④ 目を閉じ、ゆっくり呼吸をして瞑想をしましょう

木曜日

19:00~20:30

講師：山本 智恵子 先生
(ヨガサークル♡クシュ)

●定員：30名 ●場所：小ホール

前期 4月~7月

後期 9月~12月 (各全15回)



受講料：10,000円 (35歳以上)
8,800円 (34歳以下)

※34歳以下の方は、年齢証明の
できるものをご提示ください。

〒803-0835 福岡県北九州市小倉北区井堀 5-1-3
ホームページ <https://kitakyushu-palace.com/>
開館日時:火~日曜日 9~21時 休館日:月曜日、年末年始



☎093(651)4600



福岡県立北九州勤労青少年文化センター
北九州パレス
KITAKYUSHU PALACE