

New

4月から金曜日ヨガを開講します！

YOGA

女性のための夜のナイトヨガ

nigh

智恵子 先生
(サークル♡クシュ)

- ① 瞑想・呼吸法 → ② 簡単なポーズ → ③ ヨガの動きで
- ゆっくり体を動かし、関節をほぐす → ④ 目を閉じ、ゆっくり呼吸をして瞑想をしましょう

金曜日 (全)
19:00~20:00

第1研修室(本館2階)
※日程により変わります。
定員 10名(先着順)

4月25日



満員御礼

：10,000円 (35歳以上)
8,800円 (34歳以下)
※34歳以下の方は、年齢確認ができる
証明書等をご提示ください。

申込み受付

Start!!

3月18日(火) am9:00~受付

申込締切日 3月28日(金)

☎093(651)4600

※ヨガマット(貸出有)、汗拭きタオル、動きやすい服装、
飲料水をお持ちください。

〒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



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