

YOGA

女性のための 癒しのナイトヨガ

金曜日

night

講師：山本 智恵子 先生
(ヨガサークル♡クシュ)

- 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

金曜日 (全15回)
19:00~20:30

場所：音楽室 (本館 2 階)

定員：15 名 (先着順)

9 月 5 日 ~ 12 月 12 日

受講料：10,000 円 (35 歳以上)

8,800 円 (34 歳以下)

※34 歳以下の方は、年齢確認ができる
証明書等をご提示ください。

お申込み受付

8 月 3 日 (日) am9:00~受付

申込締切日 8 月 29 日 (金)

☎093(651)4600

Instagram



福岡県北九州市小倉北区井堀 5-1-3

北九州市パレス

KITAKYUSHU PALACE

※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