

 金曜日

# YOGA

女性のための 癒しのナイトヨガ

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・第1研修室(本館2階)  
※日程により変わります。

定員：15名(先着順)

4月3日 ~ 7月17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

2月17日(火) am9:00~受付

申込締切日 3月27日(金)

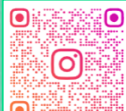
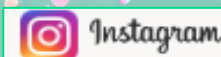
☎093(651)4600

※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  
**北九カパレス**  
KITAKYUSHU PALACE