



金曜日

YOGA

女性のための 愈しのナイトヨガ

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

Start!!

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

