

# YOGA

女性のための 癒しのナイトヨガ

講師御礼

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 ゆっくり体を動かし、呼吸をして瞑想をしまし

ンパを流します → ③ ヨガの動きでいきます → ④ 目を閉じ、ゆっくり呼

金曜日 (8月24日)  
19:00~20:00

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



※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

Instagram



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