

《季節のヨガ教室》

生徒募集中！



夏に向かって、さあ目指そう！

" になりたい自分 "

この夏こそは、ハレバレ！
理想のわたしで夏を楽しもう！！

ヨガは、一休体操するだけでなく、定期的に行うことによって自分の体が「少しずつ変化」していく、そんな喜びを実感できます。日頃、仕事や家事をがんばっている自分自身の力や体に沿って一度のご褒美はいかがですか？
ヨガを本格的にやってみたい方ももちろん、初心者の方・身体の固い方も参加いただける内容となっております。

場所

周防大島総合体育館

料金

1期7回 4,000円

保険料込 初日に徴収いたします

定員

30名（定員になり次第締め切り）

持物

ヨガマット（またはバスタオル）
運動ができる服装、
汗拭きタオル、飲物をご用意します

日程

5月30日～7月11日

毎週月曜日 19:30～20:45

| 5月 | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

| 7月 | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

○ ヨーガ教室開催日



初
夏
の

ハ
レ
バ
レ
ヨ
ー
ガ

大好評！季節のヨガ教室 梅雨から夏へ 新しい季節に向け はじめませんか？

人気の講習です！お早目に！

申込方法

講師プロフィール

三浦さおり

山口県立総合体育館
Rishin Kiki Yoga Studio 代表インストラクター

東京体育大学、山口県立総合体育館、山口県立総合体育館として多くの市民が参加する「山口県立総合体育館」のヨガスタジオ、Rishin Kiki Yoga Studioの代表インストラクターとして第一志望のヨガインストラクターを目指し、2013年現在山口県立総合体育館でヨガの指導にあたっています。また、山口県立総合体育館のヨガスタジオの運営にも関わっています。第一志望のヨガインストラクターを目指しています。

電話、FAX、メール
または総合体育館窓口にて

主催：周防大島町陸上競技場・総合体育館指定管理者三宅商事・SYスポーツ施設共同企業体
tel.0820-78-2512 fax.0820-78-2513 〒742-2921 山口県大島郡周防大島町大字西方1958-77
ホームページ <http://sports-oshima.com/> email info@sports-oshima.com