



1日の終わりに・・・

爽やかに汗をかくヨガの習慣

始めませんか！！

ナイトパワーヨガ 無料体験会

参加者募集！

講師は・・・

池端 悟子
インストラクター

日時： 9月23日(火) 19:50～20:50

場所： 井上公園水泳場 2Fスタジオ

対象： 成人男女

定員： 20名(定員を超えた場合は抽選)

持ち物： ヨガマット(貸出し用あり)、飲み物、汗拭きタオル

19:50～ あいさつ・説明
19:55～20:40 レッスン
20:40～ アンケート記入

おやすみ前のひとときに

心も体も

リフレッシュ♪

心地よい汗を

無理なく...♡

体がかたくても、
運動が苦手でも

大丈夫👌

！ 10月下旬スタート予定！

【 教室概要 】

第1,2,4週 火曜日

19:50～20:50

参加費： 6,600円/10回

(税込み)

【 申し込み方法 】

申し込み用QRコードよりお申し込みください。⇒

受付期間： 9月2日(火)～9月16日(火)



無料体験会への参加が可能になりましたら、
改めて9/18(木)又は9/19(金)に、いさと
スポーツクラブからメールにてご連絡いたします。

問い合わせ: いさとスポーツクラブ
9:30～15:00(火曜日～金曜日)
☎44-0050 担当: 井木