

呼吸を深めて、心に余白を

リラックス ヨガ

無料体験会

参加者募集!

講師は…

宮崎りか
インストラクター

日時：4月22日(水) 19:15~20:30

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)、汗拭きタオル、飲み物

19:15~ あいさつ・説明
19:15~20:15 レッスン
20:15~ アンケート記入

こころもからだも
ゆるめて満たされる

リラックスして
睡眠の質を
高ましよう

! 5月中旬スタート予定!

【 教室概要 】

毎週水曜日

19:15~20:15

参加費：7,000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：4月1日(水)~4月15日(水)



無料体験会への参加が可能になりましたら、
改めて4/17(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