



NPO法人
いさとスポーツクラブ

5/15回覧

リラックス ヨガ

インストラクター

宮崎 りか

時 間 : 毎週水曜日

19:30~20:30

場 所 : 井上公園水泳場 2Fスタジオ

参加費 : ￥7,000 (10回) ※税込み

リラックスして
睡眠の質を
高ましよう 🙌

呼吸を深めて、
心に余白を 💖

こころもからだも
ゆるめて満たされる



入会及び、体験（有料）をご希望の方は、
“いさとスポーツクラブ受付” に声をかけてください。

お問い合わせ : いさとスポーツクラブ
(井上公園水泳場内)

Tel(0565)44-0050

9:00~20:30 (月曜日はお休みです)



いさとスポーツクラブ
ホームページ