

# ナイト ヨガ 教室

2026年

心地よい動きで自律神経の働きを整え、  
深く呼吸する事でリラックス効果を高めます。

## 参加者募集

日時 : 令和8年 3月27日(金)  
19:00 ~ 19:45

場所 : 3F フィットネールーム  
対象 : 15歳以上(中学生は除く)  
定員 : 20名(先着)  
参加費 : 700円  
持ち物 : 運動着、飲み物、タオル  
ヨガマット(お持ちの場合)



申込方法 : 受付窓口までお申し込みください  
申込用紙に必要事項を記載していただき、  
受講証をお渡しします  
申込期間 : 3/15まで(必着)  
定員に達し次第、締め切りとさせていただきます

