

# ゆっくりヨガ 村民IR ひろみ



健康づくりセンター

はじめてでも大丈夫。  
1からゆっくり伸ばして  
カラダも 心も楽しめる  
ゆっくりヨガ時間。.  
ヨガをしませんか？

**未定** ( ) 子連れOK

昼15:10～16:10/夜19:10～20:10

※安全に騒がず待てるお子様

【持ち物】水分補給ドリンク・ヨガマット持参OK

# 2月サマミフィットネス レッスン

対象：高校生以上（初心者大歓迎）

料金：村民 ¥ 500（座間味村に住所登録がある方）

一般 ¥1500（観光客・座間味村に住所登録がない方）

※一般参加者、当日レッスン前後に限りジム利用をご希望の方、ジム利用料¥300引でご利用いただけます

※公共施設の公平性を保つ為、個別の特別対応はいたしかねます

申込み：健康づくりセンター☎098-996-1361 担当北村または、担当IRに直接予約

※当日急遽、参加できるようになった方など予約なしでも参加OK！直接お越しください



初めてでも、間違っても、できなくても大丈夫！大切なのは、楽しむこと!!!

忙しくてなかなか体を動かす時間がとれないみなさん！

明るく、陽気なラテン音楽に体を預けて、いい汗かいて

元気チャージしちゃいましょう！

**未定** ( ) 昼15:10～16:10/夜19:10～20:10

※【持ち物】運動靴（シューズ忘れ参加不可）・水分補給ドリンク

