

ヨガ教室



心も身体もリフレッシュしませんか？

初めての方も大歓迎！！一からヨガの基本動作を学べる教室です。
呼吸と様々なポーズを組み合わせることでリフレッシュはもちろん、
全身の筋肉が強化され、基礎代謝が上がり脂肪燃焼にも効果的です！！

教室概要

開催日：令和6年4月4日～6月6日 毎週木曜日 全8回
時間：11：15～12：45
対象：40歳以上
定員：25人(応募者多数の場合は抽選)
料金：6,000円
講師：白石 温子

申し込み方法

往復はがきに、住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号を書いて
東体育館に郵送ください。（申込期間：2月15日～2月29日必着）

福岡市立東体育館
〒813-0003
福岡市東区香住ヶ丘1-12-2
TEL 092-672-0301



福岡市立東体育館
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM