

広々空間のイベントホールで体を動かそう！

リラックスヨガ

呼吸法を取り入れて、心身を鍛え簡単なヨガのポーズをゆっくり行い体をほぐしていきます。

また、普段使われていない筋肉が伸ばされて血流がよくなり、冷えの解消や代謝の向上、内臓の働きが促進されます。

【開催日】

5月26日(金)



時間：10：00～11：00（受付は、9：30～）

料金：500円/人

宗像市運動施設利用料金助成券も使用できます。
（宗像市健康福祉部 国保医療課発行）1枚

会場：宗像ユリックス イベントホール

対象：高校生以上

指導員：田中 美千代

定員100名



【申込方法】

4/14(金) 10：00～ アクアドームフロントで受付（電話受付可）

※定員になり次第締め切ります。

※当日はイベントホール前にて受付をします。

※当日は動きやすい服装で、ヨガマットまたはバスタオル、

飲み物をご持参ください。（更衣室はありません）

※事前申し込みの方は前日までにご入金をお願いします。当日のキャンセル返金は返金不可です。

※急遽、指導員や会場の変更もしくは中止になる場合がございます。

宗像ユリックスのHPをご確認ください。（QRコードからも確認出来ます。）



スタンプを集めてgetしよう！3回参加でスタジオ体験利用券1枚プレゼント！！