

広々空間のイベントホール！ ソーシャルディスタンスで体を動かそう！！

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】

2022年

- ・ 9月6日(火)
- ・ 10月4日(火)
- ・ 11月8日(火)

2023年

- ・ 2月7日(火)
- ・ 3月7日(火)



サポートセンター指導員
古賀 美幸

時間：10：00～（各回60分間）

受付：9：30～（各回）

料金：500円/人（各回）

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

各回
定員100名



【申込方法】

7 / 1 (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、室内シューズ、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不可）

※急遽会場が変更もしくは中止になる場合がございます。ご了承ください。

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！！