

# ヨガ教室開催日のお知らせ

楽しくからだを動かそう 🎵

呼吸、姿勢、瞑想などを組み合わせたヨガを実践し

心身の緊張をほぐして日頃の疲れを癒します

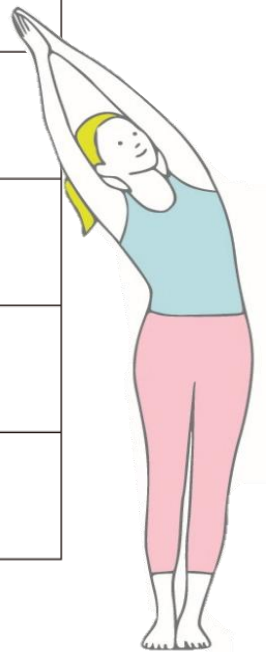
3月

2026

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 ●	4	5	6 ●	7
8	9	10 ●	11	12	13 ●	14
15	16	17 ●	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27 ●	28
29	30	31	1	2	3	4

● 火曜日 12:00 ~ 13:00

● 金曜日 9:30 ~ 10:30



参加費：1回 500円（保険代含む）

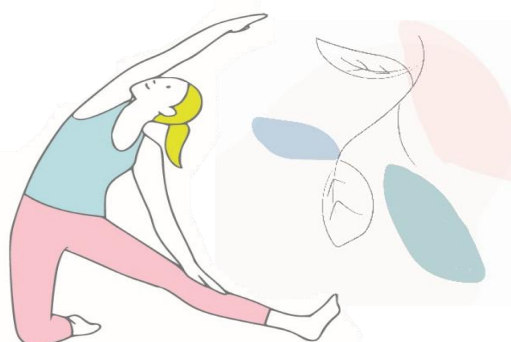
3,000円（500円×6回）のスタンプカードをご購入ください

※初めてのの方は1枚500円のチケットでお試しいただけます

会 場：湖南省総合体育館 第2会議室 定員：15名 対象：一般（18歳以上）

持ち物：運動できる服装、飲み物、タオル、あればヨガマットや敷物など

締 切：開催日の2日前までに予約をお願いいたします。



主催 三幸・スポーツマックス共同事業体

（湖南省社会体育施設 指定管理者）

湖南省夏見589番地

☎ (0748)72-4990 📠 (0748)72-7117