

新月☆ヨーガ

月の満ち欠けに合わせた月ヨガを体験してみませんか？今回は新月に近い日に行うヨガです

美と健康をつかさどる月

秋の夜長、月がもつ自然のリズムに合わせて

心と身体を動かしてみませんか・・・

Moon Power Yoga



10月20日 (FRY.)

19:15-20:45

砺波市温水プール2階ラウンジにて

- ★19:15～ 新月ヨーガ！（75分）
ココロとカラダのリフレッシュ！
月のエネルギーを体感しましょう！
- ★20:30～ ティータイム♪
体にやさしいハーブティーで
ゆったりとした時間を過ごしませんか♪

参加者の皆さまに、ヨガ終了後
からだに優しいお茶をご用意します♥
お楽しみに！！

開催時間 19:15開始（19:00～受付開始）
20:45頃 終了・解散

場 所 砺波市温水プール2階ラウンジにお集まりください。

参加費 クラブ会員 1,000円 非会員 1,500円
（税・保険料込み）※返金は致しかねます。

持ち物 ヨガマット、飲み物、タオル
ヨガマットをお持ちでない方は、フィットネスマットの
貸し出しがあります。

◎お申込み方法

事前に料金を添えて、NPO法人SEIBUスポーツクラブ
（砺波市温水プール内）までお申込みください。
お申込みには印鑑が必要です。

◎お申込み期間

平成29年9月25日（月）～平成29年10月18日（水）

◎その他

更衣室は、温水プール更衣室をご利用ください。
専門のインストラクターが指導いたしますので、
初めての方でも安心してご参加いただけます。