



青葉山ろく公園de

YOGA 納め

12月14日(火)

10:00~11:00

講師 米村陽子

2021年はどんな1年になりましたか？

年の終わりに…

煩惱の数といわれる108回の呼吸を味わって心と身体を鎮めてみませんか。

やさしい動きと呼吸のヨガです。どなたでも参加OK。

開催日：12月14日(火) 10:00~11:00

会場：青葉山ろく公園（グリーンスポーツセンター）ログハウス
※天候が良ければ屋外でします。

参加料：1,000円

定員：10人（先着）

持ち物：動きやすい服装、ヨガマット（マットのない方は貸し出しします。先着5名）
※レジャーシート（ヨガマットを汚したくない方）

締切日：12月8日（水）



0576-00 - 57873121

【青葉山ろく公園】第1管理棟

お問合せ・申込み先 TEL：0773-64-5454
（受付9:00~16:00）

参加について

- ・入室に検温をお願いします。
- ・当日、発熱(37,5度以上)や体調が優れない場合には、ご参加をお断りする場合がございます。
- ・教室の様子を写真撮影し報告やPRなどに使用する場合がございます。

主催：（一財）舞鶴市スポーツ協会

