

ISC特別レッスン開催!!

屋外編

# アウトドア ヨガ



10月9日(土)  
11:00~12:00

大好評につき  
今年も開催!!



昨年のアウトドアヨガの様子

芝生のうえで心地良く  
屋外でヨガを行います

穏やかな呼吸と  
さまざまなポーズを行い  
心と身体を整えます  
リフレッシュしましょう



洲崎 舞子  
インストラクター

- 【場 所】 いしかわ総合スポーツセンター **芝生広場**
- 【参加費】 620円もしくはフリーパス
- 【持ち物】 **ヨガマット**(もしくはバスタオルやレジャーシート)、**飲み物**  
※マットの貸し出しはございません。
- 【定 員】 50名(予約不要)

※レッスン開始30分前より、トレーニングルームカウンターにて  
受付を開始します。利用者カードと、620円チケットもしくは  
フリーパスをご持参ください。

※雨天の場合、いしかわ総合スポーツセンターのマルチパーパスで行います。  
※当日はマスクの着用をお願いいたします。体調を整えてご参加ください。



## いしかわ総合スポーツセンター

〒920-0355 石川県金沢市稚日野町北 222 ☎076(268)2222

【開館時間】9:00~22:00 【休館日】年末年始(12/29~1/3)

<http://www.ishikawa-spc.jp>

いしかわ総合スポーツセンター

検索

館内情報や  
イベント情報  
配信中心!



メルマガ



Facebook



Instagram

指定管理者 石川県体育協会グループ [(公財)石川県体育協会、(公財)北陸体力科学研究所、石川県ビルメンテナンス協同組合]