

ISC特別レッスン開催!!

屋外編

アウトドア ヨガ

10月3日(土)

11:00~11:45

場 所 いしかわ総合スポーツセンター 芝生広場
参加費 520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、520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。



洲崎 舞子
インストラクター

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

芝生のうえで心地良く
屋外でヨガを行います



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!



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】