

# アウトドアヨガ OUTDOOR YOGA

10月22日(土) 10:30~11:30



昨年のアウトドアヨガの様子



洲崎 舞子  
インストラクター

芝生の上で心地よくヨガを行います  
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  
一緒にリフレッシュしましょう

場 所 いしかわ総合スポーツセンター 芝生広場

参加費 730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  
※ レンタルマットはございません。

定 員 70名

※ レッスン開始20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730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。

## ISC LESSON OCTOBER 2022 WEEKEND YOGA



昨年のアロマヨガの様子

アロマヨガ

# AROMA YOGA



10月29日(土) 9:30~10:30

アロマの香りの中でヨガを行い、心と身体を目覚めさせます  
一週間の疲れをリセットしましょう

場 所 いしかわ総合スポーツセンター マルチパーパス

参加費 730円もしくはフリーパス

定 員 70名

※ レッスン開始20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730円チケットもしくはフリーパスをご持参ください。

川上 佳織  
インストラクター



## 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 石川県スポーツ協会グループ [(公財)石川県スポーツ協会、(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]