

スポーツの日特別プログラム

青空ヨガ 【事前申込み】 着衣水泳

いつものスタジオを飛び出して、
青空の下で気持ちよくヨガを楽しみませんか？

担当: Akemi

時間: 9:30~10:30

場所: 大丸公園(オーエンス健康プラザ隣)

定員: 20名(定員以上の場合は抽選)

参加費: 100円(要当日券購入)

持ち物: 運動しやすい服装、飲み物、
タオル、ヨガマット(お持ちの方)
バスタオル(ヨガマットをお持ちでない方)

水の事故や災害を想定し、
着衣での泳ぎ方・浮き方をお教えします！

担当: 丸谷(他2名)

時間: 11:00~11:50

定員: 20名(定員以上の場合は抽選)

※親子での参加可

参加費: 100円(要当日券購入)

持ち物: 水着、水泳帽、洗濯済みのきれいな
長袖シャツ・長スボン・靴下、タオル、
ビニール袋 中、空のペットボトル
1.5ℓ以上(中を洗浄済みのもの)

お申込みは

QRコードから⇒

フロントでのお申込みも可
(10月4日(水)締切)



お申込みは

QRコードから⇒

フロントでのお申込みも可
(10月4日(水)締切)

