

# 無料体験教室開催！

## \*リラックスヨガ\*

忙しい日常を少し手放して自分自身を大切に  
する時間を持ってみませんか？  
気持ちの良い時間が持てますよ♪  
初心者の方にもおすすめのクラスです！



日時：12月13日（金） 10:00～11:00

場所：1階 会議室 ※定員15名(先着順)

持ち物：動きやすい服装、タオル、水分

お申込み方法（予約制）

12月12日（木）までに

日置市B&G東市来海洋センター

099-274-2401までお電話いただくか、  
施設受付にて直接お申し込みください。

※無料体験教室終了後、継続して教室を受講される方、  
初回受講料500円OFFチケットをプレゼント♪

# 無料体験教室開催！

## \* 股関節ヨガ \*

“ほぐす ながす ととのえる”  
心と身体が軽くなる股関節ヨガで骨から  
整え、身体のめぐりをよくしましょう。  
ヨガ初心者の方も大歓迎です！



日時：12月20日（金） 10:00～11:00

場所：1階 会議室 ※定員15名(先着順)

持ち物：動きやすい服装、タオル、水分

お申込み方法（予約制）

12月19日（木）までに

日置市B&G東市来海洋センター

099-274-2401までお電話いただくか、  
施設受付にて直接お申し込みください。

※無料体験教室終了後、継続して教室を受講される方、  
初回受講料500円OFFチケットをプレゼント♪