

# 無料体験教室開催！

## \* 骨盤ケアヨガ \*

骨盤回りの筋肉をほぐし強化して、  
身体の循環を巡らせてしなやかな身  
体作り、お腹やヒップラインの引き  
締め、美しい姿勢づくり、生理痛等  
にアプローチします。

日時：3月20日（木） 13:00～14:00

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）

3月19日（水）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！

## \* 英語ヨガ \*

英語で初心者向けのヨガを行います。英語のインストラクションで耳で聞きながら、身体を動かすTPR(全身反応教授法)で行うので、動作と言葉を英語のまま覚える事ができ、英語の理解が急速に深まります。

日時：3月20日(木) 14:10~15:10

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)

3月19日(水)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♪