

心身をリフレッシュ 「ヨガ体験教室」

参加費無料

エイムムーンフォート専属ヨガインストラクターによるヨガ教室！

「日々の疲れをとりたい・・・」「自分を見つめる時間がほしい」
「興味はあるけどヨガをしたことがない」そんな方はぜひご参加ください！
ヨガがもたらす心身への効果について学んだ後にデスクワークで溜まった疲労を解消するストレッチや簡単なヨガの呼吸法を中心に実践を行います。
終了後は大浴場で汗を流し、心も身体もリフレッシュしてお帰りいただけます。

日時 : 令和6年9月29日(日曜)

午前の部[10:30~12:00] 午後の部[14:00~15:30]

場所 : エイムムーンフォート

〒920-8204 金沢市戸水2丁目140番地

募集定員 : 午前・午後各25名程度(組合員とその家族が対象)

※申込者多数の場合抽選となります

申込締切日 : 8月30日(金)

申込方法: 共済いしかわ HP セミナー申込フォームより申込んでください。
(FAX 等による申込の受付は行っていません。)

