

女性限定
受付中

1日のみの参加も
可能です

年代と共に変化する身体とどうつきあっていくか。
難しい動きはなく、シンプルな動きと呼吸を合わせ、それを丁寧に行なっていく中で、自分の身体を知り、心に気づく。心身を整える心地よい時間となります。



申込みフォーム

心と体を整える癒しの時間

ウェルネスヨガ教室

期 日	1) 2024年 4月 6日 SAT
	2) 2024年 5月 11日 SAT
	3) 2024年 6月 1日 SAT
	4) 2024年 7月 6日 SAT
	5) 2024年 8月 3日 SAT
	6) 2024年 9月 7日 SAT
時間	10:00~11:00 (受付 9:30~)

会 場 アクトビレッジおの
和室1 または 野外芝生エリア
(受付: ビジターセンター)
宇部市大字小野字大日原 7025 番地

講 師 村田 美佐緒
(米国クリパルセンター公認ヨガ教師)

参加費 1,000円/1回 (会場費・保険代)
持ち物 動きやすい服装・水分補給・汗拭き用タオル
ヨガマット (レンタル可能 200円)

定 員 8名 (18歳以上の方、高校生以下は要相談)

申込み・問合せ メールまたは FAX で
①氏名 (ふりがな)、②住所、
③電話番号、④年齢、⑤メールアドレス、
⑥参加希望日 をお知らせください。
上記 QR コードからもお申込みいただけます。

【アクトビレッジおの】
TEL 0836-64-5111 FAX 0836-64-2800
メール actvillageono@feelkankyo.com

主催者・講師からのお願い

- ・妊娠中、怪我病気の方は、ご遠慮 (または主治医の許可を得る) いただいています。
- ・体調不良の方はご遠慮ください。

主催 宇部市レクリエーション協会

共催 一般社団法人山口県レクリエーション協会 山口県シェアリングネイチャー協会
アクトビレッジおの共同事業体

後援 宇部市 宇部市教育委員会 一般社団法人宇部市スポーツコミッション 宇部日報社 エフエムきらら