

**トレーニングとしても有効な体を動かすヨガ。
普段金曜日12：15から開催しているお教室を
スポーツデイ特別企画として無料体験！**

**ヨガはじめての方
運動不足の方
運動を始めた方
おすすめです！**



2025さむかわスポーツデイ 10月13日月曜日10：00-11：00 パワーヨガ

参加料： 無料

講師： 石見

**場所： 1F 多目的室
(シンコースポーツ寒川アリーナ)**

持ち物： あればヨガマット なくてもご参加いただけます

定員： 先着20名 事前申し込み制

**やむを得ない場合も必ずキャンセルのご連絡をお願いいたします。
満員の場合にはキャンセル待ちをお受けします。**

**お問い合わせ・お申込み シンコースポーツ寒川アリーナ(寒川総合体育館)
Tel：0467-75-1005**

