

# ホットヨガ

ポーズについて分かりやすく説明しながらレッスンを行います。動き自体は簡単な動作ですので、年齢・体力に関係なく始められます。プールサイドで行いますので、ホットヨガ感覚で行えます♪



- ◎ 日 時 毎月 第1日曜日  
9:00 ~ 9:45 (45分)
- ◎ 場 所 遊楽館室内プール プールサイド
- ◎ 対 象 高校生以上 男女
- ◎ 募集人数 15名 (定員になり次第締め切ります)
- ◎ 参加料 1,000円 (税込)
- ◎ 申込方法 遊楽館室内プール受付にてお申込みください。  
電話でのお申込も可能です。お気軽にお申込ください。  
※前日までのキャンセル料は無料といたしますが、当日キャンセルされた場合は、準備の都合上、キャンセル料として参加費を100%いただきますので、予めご了承ください。
- ◎ 講 師 笠 安子 (かさ やすこ) 氏
- ◎ 持 物 運動できる服装・タオル・飲物  
ヨガマット (持っている方、基本的には主催者側で準備します)  
※着替え時間を確保しておりませんのでご注意ください。

お申し込み・お問合せは

**石巻市遊楽館室内プール**

〒987-1103 宮城県石巻市北村字前山15番地1  
[指定管理者 石巻市スポーツ協会・ミスノグループ]

**TEL 0225-72-3605**

営業時間 10:00~21:00 (火~土曜)

10:00~17:00 (日曜・祝日)

休館日: 毎週月曜日 (月曜が祝日の場合その翌日)