

快適な体への ヨガクラス

—首・肩・腰がスツキリ!!—

10:00~11:00

1/9 16 30 (sat) ・ 3/6 13 20 27 (sat)

【参加費】 1000円 予約不要

【会場】 みやざき臨海公園（サンマリーナ）
マリンセンター研修室

開始5分前にマリンセンター入口にて受付してください

【持ち物】 動きやすい服装、ヨガマット、タオル
水分補給できるもの



【主催者/お問い合わせ】

みやはら ようこ 090-5325-0104 instagram→youko.miya

【共催】指定管理者 マリンパーク

（代表構成員 一般財団法人みやざき公園協会）