

プールサイドdeYOGA



プールサイドを使用して、ヨガを実施！！

いつもより高い温度・高い湿度でヨガを行います。

心地よい汗をかき、ダイエット・美肌効果も期待♪

初心者の方も大歓迎！是非ご参加ください★

月末に1度だけのレッスンです。

1か月の疲れやストレスを吹き飛ばしましょう！

☆開催日：毎月第4金曜日

☆時間：19時30分～20時30分

☆場所：福井市日光 1-3-10 ふくい総合健康プラザ

☆参加料：500円（税込み） 定員10名まで

☆持ち物：タオル・水分 動きやすい服装でご参加下さい

☆予約：開催日前日までに電話か受付にてご予約ください。

お問い合わせ（公財）福井県労働衛生センター
TEL 0776-25-2206

