

「スポーツの森」からお知らせ

山口市スポーツの森での「教室」に参加しませんか！「いきいき健康教室」及び「かんたんヨガ教室」は、途中からの入会もできますので、山口市スポーツの森（TEL 083-928-1120）まで、お問い合わせ下さい。

いきいき健康教室

中高齢者の方々を対象にスポーツを通して、健康で元気になるための教室を開催

1学期 **4月14日（金）～6月23日（金）** 10回

2学期 9月～11月 3学期 1月～3月

参加料：学期 3,000円 1回 400円

かんたんヨガ教室

初めての方にも、無理なくヨガを楽しんでいただけます。呼吸を深めて、気持ちよく体を動かしましょう。

10回コースを年3回実施。

1学期 **4月20日（木）～6月29日（木）** 10回

2学期 9月～11月 3学期 1月～3月

参加料：学期 5,000円 1回 600円