

HALL de 整う Totonou

With
YOGA
&

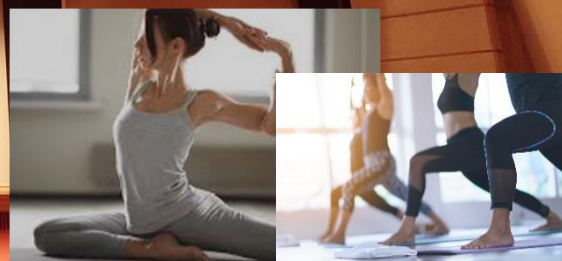
Body Maintenance

快適な環境と照明
素敵な音響のもと
整う

2026 9.6 (日)

会場

フェニックス・プラザ
エルピス大ホール



天候を気にせず、空調が効いたホール内で、
ゆったり、リフレッシュしませんか？

LESSON

①

「ボディメンテナ ンスで整う」

10:00 ▶ 10:50

日常生活で蓄積された身体の疲れや緊張
を解消し、心と身体のバランスを整える。

講師：下道 晶 氏

対象：中学生以上で市内に住むか勤める健康な人
※保護者同伴または同意が必要です

参加費：1レッスン500円 (保険料含む)
当日現金でお支払いをお願いします。
※受付開始9:30~

定員：各レッスン 100名 (先着順)

LESSON

②

「ヨガ で整う」

11:10 ▶ 12:00

呼吸・ポーズ・瞑想の調和によって、心と
カラダのバランスを整える。

講師：稲田 友香子 氏

申込方法：フェニックス・プラザ窓口又はお電話、
下記のQRコードにて、氏名・連絡先、
希望するレッスン (複数可) をお申込み
ください。

申込開始日：令和8年7月15日 (水) 9:00~

※各自ヨガマット(バスタオルでも可)、お飲み物をご持参ください。

申込
・
問合せ

フェニックス・プラザ

TEL:0776-20-5060

