

2021年5月  
広島県立びんご運動公園

## ヨガ教室の名称及び教室内容の変更について

日頃より、びんご運動公園フィットネス教室へご参加いただき誠にありがとうございます。

2021年7月からの第2期教室より、教室の名称及び内容が変更となりますので、ご案内申し上げます。

ご継続のお申込みの際は下記の内容を踏まえた上で、ご検討いただければと思います。

※曜日を変更してのお申込みも可能です。

◇水曜日◇（19:00～20:00）

名称：リフレッシュヨガ

内容紹介：凝り固まった身体をゆっくりとほぐして動きやすい身体にし、  
筋力をつけて楽しい日常生活を送りましょう！

◇金曜日◇（19:30～20:30）

名称：リラックスヨガ

内容紹介：週の終わり、頑張った心と体に栄養を。

丁寧な呼吸と優しいポーズで心身ともにリラックスしていきましょう！

※曜日、時間に変更はございません。

ご継続の際は受付にて曜日をお伝えいただき、お申込み下さい。

変更によりご迷惑をお掛けする部分もあるかと存じますが、何卒ご理解のほどよろしく  
お願いいたします。