ナイトヨガ

溜まった“疲れ”に効く

ストレス解消・姿勢改善・睡眠の質向上！
穏やかな雰囲気に包まれながら体を動かす教室です。
心と体のバランスを整えて、一日の疲れをリセットします。

≪ 料 金 ≫

500円 ＋ 施設使用料
（町内 300円、町外 450円）

※教室時間を含め、トレーニングルームもご利用いただけます。

≪ 開催日時 ≫

月曜日　①18:00～19:00 ⇦
　　②19:15～20:15 ⇦

どちらか片方のみ
選択し参加可。

※年末年始・祝日・休館日は除く。

≪ 開催場所 ≫

柴田町総合体育館　多目的室1

公式 HP

SHIBATA_ARENA

柴田町総合体育館
住所：柴田町大字船岡字上大原65番地1
TEL：0224-86-3822
フクシ・オーエンス共同事業体