

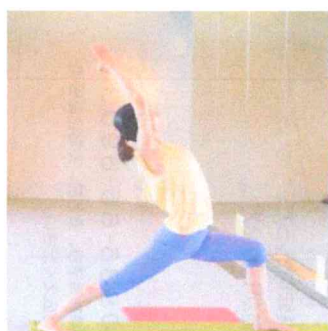


ヨガマットあり

KIRARA YOGA SCHOOL

beginner class

きららヨガ教室 - 初級編 - 参加者募集中



講師 藤井 弘美 先生

きららのヨガで
ココロとカラダをリフレッシュ

初めてヨガをされる方も基礎をしっかりと学ぶことができます。
もちろん経験されたことがある方も大歓迎！海を一望できる、
スタッフおすすめのお部屋での開催です。ぜひきららのヨガ
で癒しを感じませんか？

日 時：2025 年 4 月 16 日・23 日・30 日・5 月 14 日・21 日・28 日

水曜日 全 6 回 | 14:00 - 16:00

場 所：やまぐち富士商ドーム内 3F コミュニティールーム

参 加 費：6,000 円（税込み）＊教室の初日にお支払いとなります

募集期間：2025 年 3 月 15 日（土）～4 月 15 日（火）

お申込み：お電話（☎0836-65-6903）または来園にてお申し込みください

※怪我・妊娠されている方はご遠慮ください。



事前申込制

定員 15 名

定員に達し次第
締め切ります

お問い合わせ

山口きらら博記念公園 指定管理者きらら未来創発パートナーズ
〒754-1277 山口県山口市阿知須 10509-50 TEL. 0836-65-6903 FAX. 0836-65-6902

山口きらら博記念公園

検索

4月～6月のご案内

はじめて
ヨガ&

ストレッチ教室

好評開催中!

月の海を眺めながらヨガ&ストレッチをして、心もからだもスッキリしませんか?はじめての方にもやさしい教室です◎

日時 毎月木曜日 午前10時～11時

■ 4月3日、17日、24日
■ 5月1日、8日、15日、23日
■ 6月5日、12日、19日、26日

会場 やまぐち富士商ドーム3階
コミュニティルーム

参加料 ① 単発参加: 1,000円
② 体験参加: 500円(初回のみ)

講師 フォレストセラピスト・アロマテラピー 沼良枝先生

山口県美祢市出身。
運動初心者さん、体が硬い方も
楽しめるやさしいレッスンを
開催中!

初心者さん
大歓迎!
ヨガマット
無料貸出あり
ワンコイン
体験あり

定員 各日先着15名

対象 ヨガに興味のある方、
身体を動かしたい方

お申込方法 ① 電話または来園 (受付時間: 9時～21時)
☎0836-65-6903

参加希望日、お名前、お電話番号を
お伝えください。

② 申込みフォーム (受付時間: 24時間)



QRコードを読み取り、
参加希望日を選択して
お申込みください。

できる! 楽しむ! っっ!
LaLaLaCircuit lite
ラララサーキット・ライト

脳と体を気軽に動かして楽しく前向きな毎日を送りたいあなたへ!

ラララサーキット・ライトって?

有酸素運動と筋トレを椅子に座って行う運動プログラム!

自分の体重を使った
筋トレ1分・有酸素運動1分を

※音楽に合わせて、15分間交互に行います!



「歩くのが早くなった!」「筋力がついた!」
「ウエストが細くなった!」というお声もいただいています。

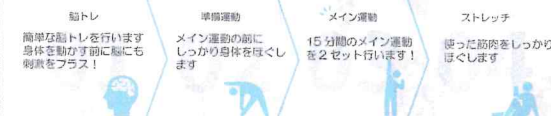


【ラララサーキット・ライト】の詳細は
QRコードからもチェックできます

教室の詳細は公園ホームページ
QRコードからもチェックできます



内容 の流れで行います * 教室は1時間程度です



日程 金曜日 10:00～11:00

■ 4月4日/11日/18日/25日
■ 5月9日/16日/23日/30日
■ 6月6日/13日/20日/27日

料金 ■ 体験 無料(初回のみ)
■ 1回 1,000円

場所 やまぐち富士商ドーム内
3F コミュニティルーム

定員 12名/各日
■ お電話・申込みフォームよりお申込みください

スタッフ 下藤・渡辺

私たちと一緒に楽しく運動しましょう◎



山口きらら博記念公園

指定管理者
きらら未来創発パートナーズ

〒754-1277 山口県山口市阿知須 10509-50

お申し込みはお電話またはWebで

☎0836-65-6903

山口きらら博記念公園 ラララサーキット・ライト



公園の情報はSNSでもチェックできます!