

R7年11月から一部内容を変更して再開します！！（時間・参加費・指導者）



お仕事終わりに凝り固まったカラダをほぐしましょう♪
カラダが硬くてもだいじょうぶ！！
ストレス解消にもおすすめです★初心者OK！

対象：一般
定員：15人程度

日時 毎月第2・4水曜日 ※12月は
19:00～20:30 お休みです



会場 山北総合体育館 2階柔剣道場

参加費 会員 400円 非会員 600円（当日納入）

深い呼吸で
リラックス♪

指導 ヨガスタジオVIVI YOGA COO インストラクター
TERUMI 先生

持ち物 飲み物、タオル、ヨガマット（貸出有）

裏面もあります

申込み 申込用紙に必要事項を記入し
山北総合体育館窓口へ持参
または電話・メール・FAX
QRコードで申し込み



※天候や都合で中止
する場合があります

問い合わせ
 悠遊さんぽく
NPO法人悠遊さんぽくスポーツクラブ

村上市府屋177-1
(山北総合体育館内)
TEL 77-2828 FAX 77-3996
MAIL sanpoku.sports@purple.plala.or.jp
※FAXで申込みの方は確認のためお電話ください

Instagram
フォローお願いします♪



SANPOKU.SPORTS

キリトリ

ナイトヨガ 申込用紙

フリガナ		
氏名		
住所	〒 -	
日中連絡のとれる電話番号		() 会員 () 非会員


↑ 申込フォーム
QRコード

※個人情報は当クラブの事業案内等以外には使用しません。

↑〇を付けてください

★ 日程表 ★



2026年

	1回目（第2水）	2回目（第4水）
11月	12日	26日
12月	*** お休みです ***	
1月	14日	28日
2月	18日 ※	25日
3月	11日	25日

※2月は祝日の関係で2週連続です！

