

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）



ナイトヨガ

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


インスタグラム
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

※個人情報当クラブの事業案内等以外には使用しません。

↑ ○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）
1 1月	1 2日	2 6日
1 2月	*** お休みです ***	
1 月	1 4日	2 8日
2 月	1 8日 ※	2 5日
3 月	1 1日	2 5日

※ 2月は祝日の関係で2週連続です！

