

アンコール企画！！ ナイトヨガ&ナイトフィットネス

Sports Lounge

2019
vol.2

～スポーツ ラウンジ～

～非現実的な空間でリフレッシュ～

コンテンツ

～フィットネス～

暗闇の中で、ミラーボールのような照明とノリノリの音楽でテンションMAX！ノリノリに鍛えていきましょう！

～ヨガ～

キャンドルの灯りでナイトヨガ。
たっぷり癒されてください。

静と動！両極端！一度で二度味わえる企画！
他ではないこのコラボ！お見逃しなく。



コンセプト

運動「Sports」と、気軽に集まってコミュニケーションをとれる場所「Lounge」の融合★

みんなが気軽に集まって楽しく運動できる場所づくりをめざして、ラウンジでお茶を一杯♪

くらいの気持ちで、

ちょっとスポーツ♪

を楽しんでいきませんか？



開催日： 9月29日(日) 18:30 ～ 20:00

申込方法： お電話でお申込みください(9月24日〆切)

☎ 0255-82-4400 (妙高ふれあいパーク)

※ 詳しくは、裏面をご覧ください。

Info



NPO法人

ふるさとづくり妙高

妙高市大字米島新田 61 番地 妙高ふれあいパーク内 TEL 0255-82-4400

フェイスブック 又は ホームページ NPO法人ふるさとづくり妙高で検索

ナイトヨガ&ナイトフィットネス Vol.2

～ スポーツラウンジ ～

開催日 : 9月29日(日)

時間 : 18:30 ～ 20:00

会場 : 妙高ふれあいパーク 柔剣道場室
(受付場所は、柔剣道場室となります)
〒949-2231 妙高市大字米島新田 61

内容 : ～フィットネス～
暗闇の中で、ミラーボールのような照明とノリノリの音楽
でテンションMAX! ノリノリに鍛えていきましょう!
～ヨガ～
キャンドルの灯りでナイトヨガ。
たっぷり癒されてください。

対象 : 中学生以上、女性限定

持ち物 : タオル、飲み物、ヨガマット(レンタルあり)

定員 : 15名

参加費 : 当法人スポーツクラブ 会員 1回 1000円
非会員 1回 1200円
※参加費は開催日にお支払いください。

講師 : ヨガ 見波 愛 、 フィットネス 渡辺 安奈

申込方法 : 9月24日(火)までにお電話でお申込みください。

☎ 0255-82-4400 (妙高ふれあいパーク)