

READY! LADY!

YOGA

新しいワタシ、 用意ドン！

やりたいことに自由になろう。ためらわずに挑戦しよう。

大切なのは、どう見られるかより、どうありたいか。

新しい Mizuno とともに、これから、ここから、
新しいワタシをはじめよう。

日時

2026年10月12日(月・祝)

1部 10:30~11:30

2部 13:30~14:30

各部定員20名
お申込先着順

会場

いわき市総合体育館 柔道場

〒970-8032 いわき市平下荒川字南作100

TEL:0246-29-1171

対象

女性
(おとな)

定員

各部
20名

持ち物

動きやすい服装
飲料水
※ヨガマット無料貸し出し

READY! LADY! YOGA とは？

カラダとココロの両方へアプローチするミズノオリジナルヨガプログラム。初心者、運動が苦手な方、身体の堅い方などでも安心して参加できます。肩こりや冷え性、便秘などの不調の改善などのカラダの効果はもちろん、ストレス解消や、気持ちの平穩、やる気 UP などメンタル面の効果を実感くださる方も多く、人気のプログラムです。



講師：生活ヨガ研究所 珠数 孝 (写真 中央)

お問い合わせ

いわき市役所 観光文化スポーツ部 スポーツ振興課
〒970-8686 いわき市平字梅本21番地
TEL: 0246-22-7553

お申込はこちら【先着順】
事前申込 9/19(土)~

