

# YOGA教室

～心も身体もスッキリ整えましょう～

年齢とともに感じる、なんとなくの不調や体型の変化、運動不足肩こりや疲れをリセットしたい、和歌山城ホールで自分時間を楽しみたい！そんな方におすすめのアットホームな教室です!(^^)! YOGA初心者の方、大歓迎！自分のペースで楽しみながら心も体もリフレッシュしましょう！

開催日 **2026年 5月10日(日)**

時間 **10:00～11:30**

場所 **3F リハーサル室**

参加費 **1人 500円**



《講師》・健康運動実践指導者

HYWATT SUWAKO  
ハイワット 寿和子

**定員:40名(先着順)**

《持ち物》飲み物・上履き・タオル・ヨガマット(バスタオルでも可)

※参加費は当日徴収いたします。

※定員になり次第締め切らせていただきます。

※対象は高校生以上からとなります。



**受付開始：4月2日(木)10:00～**

**※お電話にてお申込みください**

【お問合せ・お申込み】

和歌山城ホール TEL073-432-1212

〒640-8156 和歌山市七番丁25番地の1

主催:和歌山城ホール(指定管理者:ケイミックスパブリックビジネス)

後援:和歌山市・和歌山市教育委員会 協力:fitstyle

Tall Trees



和歌山城ホール  
LINE  
お友達登録  
すると  
イベント  
情報を受け  
取れるよ!