

# クアハウスかけゆで

## 「ヨガ」の教室がスタートしました！

ご自身を見つめ直す時間とリラックス効果を与えてくれる

ヨガを始めませんか？

### ～ヨガの効果～

- ♡いろいろなポーズを行うことでお体の柔軟性が増します。
- ♡お体のゆがみが矯正されバランスの良い美しい姿勢を保つことができます。
- ♡ご自身の内面と向き合うことで気持ちが落ち着きます。

日時 月別プログラム予定表をご覧ください。  
場所 クアハウスかけゆ 2階トレーニングルーム  
定員 10名程度  
料金 お風呂、プールをご利用されるお客様は、受講料無料です。  
教室のみご参加されるお客様は、入館料100円と受講料300円が必要です。

持ち物 汗ふき用のタオル お持ちの方はヨガマット

※産後6週間未満のお客様はご利用できません。



上田市鹿教湯健康センター  
クアハウスかけゆ

☎0268-44-2131

担当 田玉(全米ヨガアライアンス認定インストラクター)