

ヨガ

効果

★気分が良くなり、前向きに。

★筋肉が柔らかくなり痛みが緩和されます。

★脳が活性化されます。

教室とともに生活の中にヨガを取り入れてみませんか？

教室のご案内

日時 9月3日(日)・17日(日)・24日(日)

13:50~14:10

定員 10名程度

時間 20分間

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)

