



🎃 ヨガ 🎃



効果

こころ 呼吸に合わせて、ポーズをとる事で、気持ちが落ちつきます。

からだ 柔軟性が増し、疲れが緩和します。

ゆがみが矯正され、良い姿勢を保つことができます。

教室のご案内

日時 10月1日(日)・14日(土)・29(日)

13:50~14:10

定員 10名程度

時間 20分間

料金 お風呂、フ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

※妊娠中の方、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 ☎0268-442131

担当 田玉(全米ヨガアライアンス認定インストラクター)

