



# 🎃 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)

