

# ヨガ

申込み締切

12月4日(月)

## 健康の里 鹿教湯ワンデープラン

「ヨガ・水中運動」＋「栄養」＋「入浴」で

温泉健康実感を体験してみませんか。

日時 12月9日(土) 10:15~14:30(受付10:00)

場所 クアハウスかけゆ

参加費 2,000円(入館料、スムージー

ランチ、鹿月荘入浴料込み)

定員 20名程度

### タイムスケジュール

10:00~ 受付

10:15~ ヨガ

スムージー

11:15~ 水中運動

12:30~ ランチ

※ランチ後、自由時間

鹿月荘の入浴可

温泉街散策など

解散 14:30 予定



### ☆通常教室のご案内☆

日時 12月17日(日)・31日(日) 13:50~14:10

場所 クアハウスかけゆ 2F

参加費 お風呂・プールをご利用にな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。

※妊娠中・産後6週間未満のお客様はご利用できません。



申込み方法 クアハウスかけゆまで電話または来館 0268-44-2131