

やさしいヨガ

この教室ではゆっくりとヨガのポーズを保ち力のぬき方を練習します。

高いリラックス効果を得られます。

お気軽にご利用下さい。



日時 11月17日(土)・23(金)・25(日)
13:45~14:10

場所 クアハウスかけゆ 2F

料金 ★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。

※ヨガマットは当館で無料貸出しがあります。

事前にマットのご予約をおすすめ致します。



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)

