

# やさしいヨガ

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

12月1日(土)・30(日) 10:15~10:40

23(日)・26(水)・29(土)・31(月) 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)

