

# パワーヨガ



この教室では、呼吸とともに連続したポーズをとります。

初めての方も、お気軽にご利用下さい。

日時 1月 5日(土) 13:45~14:10  
6日(日) 10:15~10:40  
19日(土)・30(水) 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)