やさしいヨガ

やさしいヨガの教室では、１つのポーズをしばらく保ち、こころと体の感覚を研ぎ澄ましします。
ヨガの入門クラスです。お気軽にどうぞ。

日時　１０月７日(日)13：45～14：10
　　13日(土)10：15～10：40
　　14日(日)10：15～10：40
　　21日(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。

※ヨガマットは当館で無料貸出し致しますが数に限りがございます。受講される際は、ご予約をおすすめ致します。

クアハウスかけゆ 電話または来館 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)