



# ヨガ入門



ヨガの呼吸法、ポーズの基礎を学ぶ教室です。

正しいポーズの取り方を知る事で、今の自分の状態を知り生活を豊かに感じる事が出来るようになります。

お気軽にご参加下さい。

日時 2月3日(日)・9日(土) 10:15~10:40  
11日(月)・24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)