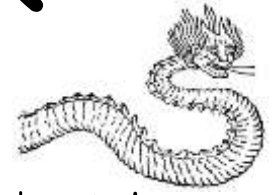




# ヨガ初中級



ヨガ入門のクラスを応用した一呼吸一動作の教室です。  
呼吸に意識を向けながら動く事で、リフレッシュ出来ます。  
お気軽にご参加下さい。

日時 10日(日)・17日(日)・22日(金)・27日(水)  
13:45~14:10  
16日(土)・23日(土) 10:15~10:40

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)