

# ヨガ初中級

一呼吸一動作を中心としたのヨガ教室です。

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 3月8日(金)・17日(日)・23日(土)

24日(日)・25日(月) 13:45~14:10

30日(土) 10:15~10:40

場所 クアハウスかけゆ 2F

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)