

ヨガ初中級

ヨガの太陽礼拝、一呼吸一動作を中心とした教室です。
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 4月6日(土)・7日(日)・13日(土)
10:15~10:40
10日(水)・12日(金)・24日(水)・29日(月)
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)