

7月 ヨガ初中級

一呼吸一動作でヨガのポーズをとる教室です。

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 21日(日)・22日(月)・28日(日)

29日(月)13:45~14:10

27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)