

8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 3日(土)・4日(日)・9日(金)・26日(月)

13:45~14:10

17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)

