

10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 20日(日)・27日(日)・28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)