

5 月



各教室 ご予約先着5名

静かなヨガ ヨガ初中級 ヨガの基礎

リラックスしたい、体を気持ちよく動かしたい、集中力を高めたい。それぞれ効果の違うヨガの教室です。

お気軽にご利用下さい。

教室名	日時	教室時間	リラックス	運動量	集中力
静かなヨガ	23日(日) 13:30~14:10	40分間			
ヨガ初中級	14日(金) 13:40~14:10 16日(日) 10:40~11:10	30分間			
ヨガの基礎	30日(日) 13:30~14:10	40分間			

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

入館料(大人710円、小人500円)と

受講料100円が必要です。

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 有線 2-9762

担当 田玉(全米ヨガアライアンス認定インストラクター)