



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。

各教室

ご予約先着 5 名

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	5日(土) 13:30~14:10	40分間	●●●	●	●
ヨガ初中級	20日(日) 10:40~11:10 25日(金) 13:40~14:10	30分間	●	●●●	●●
ヨガの基礎	12日(土) 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)