

# 10月 ヨガの教室のご案内

各教室ご予約先着5名様まで。少人数制でしっかり指導いたします。

## 静かなヨガ ヨガ初中級

### ヨガの基礎 新講座ダイエットヨガ

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、美しくありたい。



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	美意識
静かなヨガ	17日(日) 13:30~14:10	40分間	●●●	●	●	●
ヨガ初中級	2日(土) 13:30~14:10 8日(金) 13:30~14:10	40分間	●	●●●	●●	●●
ヨガの基礎	23日(土) 10:30~11:10	40分間	●	●●	●●●	●●
ダイエットヨガ	3日(日) 13:30~14:10	40分間	●	●●●	●	●●

場所 クアハウスかけゆ 2F

料金 ・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  
・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)