

# 12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。

ヨガ初中級 ダイエットヨガ 静かなヨガ

今月は都合により3種類のヨガ、4回です。

寒くなる季節。体を動かしながらポジティブにいきましょう！  
お気軽にご利用下さい。

|         |                    |
|---------|--------------------|
| ヨガ初中級   | 10日(金) 13:30~14:10 |
|         | 26日(日) 13:30~14:10 |
| ダイエットヨガ | 19日(日) 13:30~14:10 |
| 静かなヨガ   | 25日(土) 13:30~14:10 |



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)