

1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

ダイエットヨガ **新講座 BOWSPRING**

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	9日(日) 13:30~14:10	40分間	●●●	●	●	●
ヨガ初中級	14日(金) 13:30~14:10 15日(土) 13:30~14:10	40分間	●	●●●	●●	●●
ヨガの基礎	30日(日) 13:30~14:10	40分間	●	●●	●●●	●●
ダイエットヨガ	8日(土) 13:30~14:10	40分間	●	●●●	●	●●
新講座 BOWSPRING	30日(日) 10:40~11:20	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RYT500認定インストラクター)