



12月

Merry Christmas

ヴィンヤサヨガ

ベースは太陽礼拝という呼吸と動きを
合わせたヨガです。
流れるように動き、より深い柔軟性&集中力&
筋力&持久力を養います。
リラックス効果も抜群!! ぜひご参加ください♪

- 講師👉 LOVE.LIVE.YOGA かずみ先生
日時👉 13(金) 18(水) 20(金) 27(金)
19:30~20:45
場所👉 あざいカルチャー&スポーツビレッジ 3階『音楽室』
受講料👉 ¥1,500
持ち物👉 ヨガマット・タオル・水分補給の飲料 ★動きやすい服装でお越し
お申込👉 メール kahmi.394@gmail.com ください★

お気軽にお問い合わせください♪ あざいカルチャー&スポーツビレッジ

長浜市野瀬町730番地 ☎ 0749-76-0014