

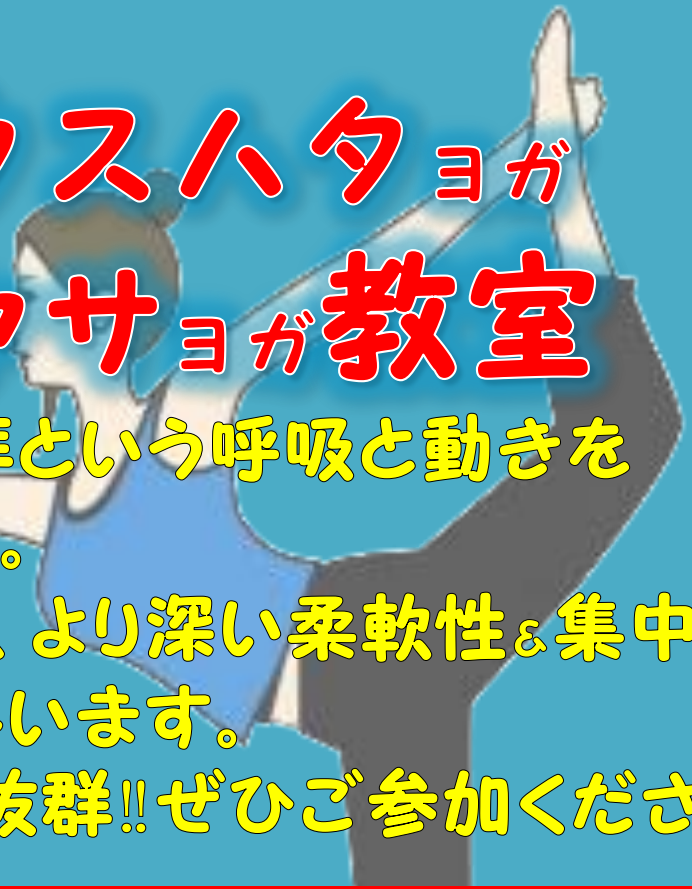


2020年
1月号



リラックスハタ^{ヨガ} ヴィンヤサ^{ヨガ}教室

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	(金曜コース)	19:30~20:45	ヴィンヤサ	10日	17日	24日	31日
	(土曜コース)	10:00~11:00	リラックスハタ	11日	25日		
場所	あざいカルチャー&スポーツビレッジ 3階『音楽・娯楽室』						
受講料	¥1,500/回						
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ください★						
お申込	メール kahmi.394@gmail.com						

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