

LOVE. LIVE. YOGA

講師
かずみ先生

8月レッスンのお知らせ

リラックスハタヨガ
朝ヨガ

10:00~11:00
受講料 ¥1,000/回

1日(土)
8日(土)
22日(土)
29日(土)

ヴィンヤサヨガ
夜ヨガ

19:30~20:40
受講料 ¥1,500/回

5日(水) 7日(金)
12日(水) 21日(金)
19日(水) 28日(金)
26日(水)

ヨガ初心者の方でもできる!
ポーズ1つ1つ丁寧に組み合わせ
せていく感じで、ストレッチ
にもなって気持ちがいい!!



1つ1つのポーズが繋がって、
流れがある動き!
筋力アップになるし、結構
汗かいて運動したあ!って感じ!



*場所 スポビレ 3階「音楽・娯楽室」

*持ち物 ヨガマット・水分補給の飲み物・汗拭きタオル※ヨガマット無い方は、
事前にお申し付けください。

*お申込・お問合せ ☒ kahmi.394@gmail.com

あざいカルチャー&スポーツビレッジ

長浜市野瀬町730

☎0749-76-0014(スポビレ)