

LOVE. LIVE. YOGA



講師
かずみ先生

9月レッスンのお知らせ

リラックスハタヨガ

10:00~11:00
受講料 ¥1,000/回

5日(土)
12日(土)
19日(土)
26日(土)

ヴィンヤサヨガ

19:30~20:40
受講料 ¥1,500/回

2日(水) 4日(金)
9日(水) 11日(金)
16日(水) 18日(金)
 25日(金)

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)