



LOVE. LIVE. YOGA

講師
かずみ先生

10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

3日(土)
10日(土)
17日(土)
24日(土)
31日(土)



ヴィンヤサヨガ

19:30~20:45
受講料 ¥1,500/回

2日(金)
9日(金)
16日(金)
23日(金)
30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

Happy
HALLOWEEN



あざいカルチャー&スポーツビレッジ

長浜市野瀬町730

こちらでもOK☎ ☎0749-76-0014(スポビレ)