



講師
かずみ先生

11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

7日(土)
14日(土)
21日(土)
28日(土)



ヴィンヤサヨガ

19:30~20:45
受講料 ¥1,500/回

6日(金)
13日(金)
20日(金)
27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!!



体験
レポ

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!



体験
レポ

- ✿ 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
- ✿ 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

こちらでもOK ☎ 0749-76-0014 (スポビレ)