



LOVE. LIVE. YOGA

講師
かずみ先生

12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

19:30~20:45
受講料 ¥1,500/回

- | | |
|--------|--------|
| 9日(水) | 4日(金) |
| 16日(水) | 11日(金) |
| 23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
- ❁ お申込・お問合せ ☎ kahmi.394@gmail.com

ヨガマット貸出 お持ちでない方は、事前にお申し付けください。

あざいカルチャー&スポーツビレッジ

長浜市野瀬町730

こちらでもOK ☎ 0749-76-0014 (スポビレ)

