



6月

ヴィンヤサヨガ

ベースは太陽礼拝という呼吸と動きを合わせたヨガです。

流れるように動き、より深い柔軟性&集中力&筋力&持久力を養います。

リラックス効果も抜群!!

- 講師☞ LOVE.LIVE.YOGA かずみ先生
日時☞ 6/7(金)、14(金)、28(金)
19:30~20:30
場所☞ あざいカルチャー&スポーツビレッジ
3階『音楽室』
受講料☞ ￥1,500
持ち物☞ ヨガマット・タオル・水分補給の飲料
動きやすい服装
お申込☞ メール kahmi.394@gmail.com

お気軽にお問い合わせください♪ あざいカルチャー&スポーツビレッジ
長浜市野瀬町730番地 ☎ 0749-76-0014