

7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。

リラクセス効果も抜群!!

- 講 師☞ LOVE.LIVE.YOGA かずみ先生
日 時☞ 7/12(金)、19(金)、26(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

女子力向上

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