



10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	10/4(金)、11(金)、18(金) 19:30~20:45
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 <a href="mailto:kahmi.394@gmail.com">kahmi.394@gmail.com</a>

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