

11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 1 (金) 15 (金) 22 (金) 29 (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 ★動きやすい服装でお越しください★

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