

# LOVE. LIVE. YOGA



講師  
かずみ先生

## 2月レッスンのお知らせ

### リラックスハタヨガ

10:00~11:00 **全土曜日**

受講料 ¥1,000/回 6日・13日・20日・27日

これから始めたい!  
初心者の方にオススメ★  
じっくりココロとカラダの  
メンテナンスができます♥

### ヴィンヤサヨガ

19:30~20:40 **全金曜日**

受講料 ¥1,500/回 5日・12日・19日・26日

ちょっとレベルアップを  
してみたい方にオススメ★  
程よく汗をかけるので、  
足腰強化にもつながります!

- 🌀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)