

LOVE. LIVE. YOGA



講師
かずみ先生

3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
プラス 24日(水)・31(水)

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)