

# LOVE.LIVE. YOGA



講師  
かずみ先生

## 4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

3日・10日・17日・24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

全水曜日

金曜日

受講料 ¥1,500/回

7日・14日・21日・28日

2日・9日・16日・23日・30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)