



# LOVE. LIVE. YOGA



講師  
かずみ先生

## 5月レッスンのお知らせ

### ヴィンヤサヨガ

19:30~20:40  
受講料 ¥1,500/回

水曜日 5日  
全金曜日 7日.14日.21日.28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！

### リラックスハタヨガ

10:00~11:00  
受講料 ¥1,000/回

全土曜日 1日.8日.15日.22日.29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♥

- 🌀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)