

# LOVE. LIVE. YOGA



## 8月 LESSON

### リラックスハタヨガ

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♡

10:00～11:00

受講料 ¥1,000/回

土曜日 21.28

### ヴィンヤサヨガ

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！

19:30～20:45

受講料 ¥1,500/回

水曜日 4.11.18.25

金曜日 13.20.27

- 🌀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

ヨガマット無料貸出 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)

