

Happy Autumn LOVE. LIVE. YOGA



10月 LESSON



リラックス ハタヨガ

10:00~11:00 受講料 ¥1,000/回

土曜日 2.9.16

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

19:30~20:45 受講料 ¥1,500/回

金曜日

1.8.15.22.29

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)