

# LOVE. LIVE.

# YOGA



## 11月 LESSON



### リラックス ハタヨガ

10:00~11:00 受講料 ¥1,000/回

土曜日

6.13.20.27

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♡



### 夜 ヴィンヤサヨガ

19:30~20:45 受講料 ¥1,500/回

金曜日

5.12.19.26

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)