

LOVE. LIVE. YOGA

講師
かずみ先生

1月レッスンのお知らせ

リラックスハタヨガ

10:00~11:00
受講料 ¥1,000/回

8日(土)
15日(土)
22日(土)
29日(土)

ヴィンヤサヨガ

19:30~20:45
受講料 ¥1,500/回

7日(金)
14日(金)
21日(金)
28日(金)

ヨガ初心者の方でもできる!
ポーズ1つ1つ丁寧に組み合わせ
ていく感じで、ストレッチ
にもなって気持ちがいい!!



体験
レポ

1つ1つのポーズが繋がって、
流れがある動き!
筋力アップになるし、結構
汗かいて運動したあ!って感じ!



体験
レポ

※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)