

# ヨガ



- 参加費 プール又は浴場の入場料(大人440円)
  - 対象者 15歳以上(中学生除く)
  - 定員 各18名
- ※受付は電話予約による先着順です

## はじめてのヨガ

**水曜日 19:00~20:00** ((主に第2水曜日)

はじめてヨガを体験する人も無理なく、身体と呼吸の関連を学んでいきます

## ゆったりヨガ

**水曜日 主に第19:00~20:00** (主に第3水曜日)

ベーシックトレーニングコースで、ヨガの基礎からしっかり学び、心の働きを活性化させ、体調を向上させます

## アクティブヨガ

**水曜日 19:00~20:00** (主に第4水曜日)

傷んだ身体のケアをバランス良く改善していくトレーニングコースです

### <注意事項>

- 次回分の予約は予約開始日の18:00から開始します。  
(1回の受付予約で予約できる人数は1人までとなります。)
- レッスン当日は受付にて予約確認をさせていただきますので5分前までにお越し下さい。  
(ご予約キャンセルの場合は、必ず連絡をお願い致します。)
- レッスン前後に施設利用される方は受付へお申し出下さい。
- ヨガマットの貸出はありません。ご自身でご用意下さい。



【お問い合わせ】

☎0566-41-2655