

# リラックスヨガ

運動強度：★（★の目安：1個→軽め・3個→普通・5個→キツイ）

深い呼吸で気持ちを落ち着かせ、ご自身を内観していきます。  
ゆったりした呼吸に動きを合わせ心と体の緊張を緩めていきましょう。

## 教室開催スケジュール

★8月★

開催時間  
10:00～11:00

4日(月)  
8日(金)  
9日(土)  
18日(月)  
25日(月)  
30日(土)

開催時間  
14:00～15:00

21日(木)

お申込みの際は  
開催時間に  
ご注意ください！

8月分より期限なくWebでの申込が可能になります！

★Web申込開始日 7/21(月)10:00～

キャンセル待ちの受付も開始します！

キャンセルが出たらお電話にてお知らせいたします！

★当館窓口での申込開始日 7/24(木)10:00～

※Web申込の出来る環境が無い場合や不安がある方は  
当館受付での申込も可能です！

お申込みもキャンセル待ちも

こちらから！→



\*定員：各回4名(先着順・事前予約制) \*対象：成人(16歳以上) \*料金：各990円

※キャンセルの場合でもご返金できませんので予めご了承ください。

※トレーニング室の登録証が無くてもご参加いただけます。

会議室  
特別教室