

会議室  
特別教室

# ヨガ

## インストラクター紹介 瀬川 沙代

・全米ヨガアライアンスRYT200h講座修了  
・インサイトアジャストメント講座修了



小人数制なのでしっかりじっくり行えます！ヨガマット・ヨガブロック・ヨガベルトの用意があるので無理なくポーズがとれます。動きやすい服装でお飲み物ご持参でお越しください！

### ビギナー 運動強度：★1～2

初めての方向けのクラス  
基本のヨガのポーズ・呼吸を深める事を行います！

#### 1月 開催日

9日(金) 17日(土) 26日(月) →10:00～11:00  
29日(木) →14:00～15:00

ビギナークラスの  
お申込みはこちらから！→



### ベーシック 運動強度：★2～3

経験者や体を動かすのが好きな方向けのクラス  
ダイナミックな動き・中心軸を意識する事を行います！

#### 1月 開催日

19日(月) 31日(土) →10:00～11:00  
15日(木) →14:00～15:00

ベーシッククラスの  
お申込みはこちらから！→



\*定員:各回4名(先着順・当日申込可)

\*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。

お申込みはWebからお願いいたします！

★Web申込開始日 12/21(日)10:00～

キャンセル待ちも受付中！

★当館窓口での申込開始日

12/24(水)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！