

金曜日開催

当日申込

# リフレッシュヨガ



ヨガの呼吸法を行いながら、様々なポーズ「アーサナ」を行います。

柔軟性、筋力、集中力、心の整え、心身共にリフレッシュしましょう♪

- ★マスクの着用については個人の判断に委ねます。
- ★動きやすい服装でご参加ください。
- ★ヨガマットお持ちの方はご持参いただけます。



担当：川井

日程	8月4・25日	9月1・8・15・22・29日
時間	14:00~15:00 (60分)	
場所	西楽園 2階 会議室2・3	
定員	20名 (先着順) 18歳以上の方 (高校生を除く)	
料金	1回 500円 (当日申込み) ※教室前または終了後60分以上の施設ご利用の場合、別途施設入館料がかかります。	
受付	西楽園 事務所窓口にて開館 (9時) より受付開始 先着順。定員になり次第締め切りとなります。	
持ち物	タオル・フタが閉まる飲み物 (ビン・缶以外)	
備考	他の方の代理手続きは出来ません。 指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。 教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。	