

スタジオ教室

## 土曜日の教室

## リラックス・ヨーガ

やさしいポーズと緩やかな動きのヨーガです。  
 からだの硬さや年齢を問わず、どなたでも無理  
 なくらくらく、楽しめることができます。この  
 教室で、体の改善・心のストレス解消、いろん  
 な効果を実感してください。

教室名	時間	場所	講師	受講料	申込日時
リラックス・ヨーガ	10:30~11:45	スタジオ	下田 由利子	5,600円	9/2(土)11:00~11:15

## 開催日程

第1回	9月9日	第6回	11月4日
第2回	9月16日	第7回	11月11日
第3回	9月30日	第8回	11月18日
第4回	10月7日	第9回	11月25日
第5回	10月28日	第10回	12月2日

対象：18歳以上（高校生不可）

定員：各30名

■お問い合わせ  
 エコハウス138 指定管理者

TEL:(0586)47-7138