



水曜日の教室

やさしいヨーガ

ヨーガをこれからはじめたい方、基礎からヨーガを学びたい方が対象のレッスンです。一つ一つ丁寧に指導していきます。毎日の生活に密着した内容で進めていき、身体が心地よく変わっていく実感を味わってみてください。

はじめてのヨーガ

ヨーガをこれからはじめたい方、基礎からヨーガを学びたい方が対象のレッスンです。一つ一つ丁寧に指導していきます。毎日の生活に密着した内容で進めていき、身体が心地よく変わっていく実感を味わってみてください。

教室名	時間	場所	講師	受講料	申込日時
やさしいヨーガ	10:30~12:00	スタジオ	大竹 まさみ	3,660円	1/10(水) 10:45~11:00
はじめてのヨーガ	13:00~14:30	スタジオ	大竹 まさみ	3,660円	1/10(水) 13:00~13:15

開催日程

第1回	1月24日	第4回	2月28日
第2回	1月31日	第5回	3月14日
第3回	2月14日	第6回	3月28日

定員：30名

対象：18歳以上（高校生不可）

当日参加型

自分の都合に合わせて来たい時に楽しめる♪

シャンティ ヨーガ

～あなた自身を見つめる時間～

頭からつま先まで体のすみずみを意識しながらアーサナ（ポーズ）をとり呼吸を深めていきます。心の声に耳を傾けることで感性を育てます。ヨーガの持つ素晴らしい効用を楽しく実感してください。

教室名	時間	場所	講師	開催日程	受付時間
シャンティ・ヨーガ	19:30~20:45	スタジオ	櫻木 るみ子	1/10.24.31.2/14.28.3/14.28	19:00~19:30

受講料：1回500円

定員：30名

対象：18歳以上(高校生不可)

教室開始してからの途中参加は出来ませんので、予めご承知おき下さい。

■お問い合わせ

エコハウス138 指定管理者 TEL:(0586)47-7138