

# タイ式ヨガ教室 A・B

ゆったりとした動きなので筋肉疲労が少なく、免疫力を高めてくれるので、普段運動しない方にもおすすめです。

ヨガの基本は呼吸です。タイ式ヨガの特徴は体を伸ばす時に息を吸い、ポーズで止め、戻す時にゆっくり吐きます。

これにはリラクゼーション効果だけでなく、血行促進や体のコリをほぐす効果があります。



- 日 時 令和3年4月8日から6月17日まで 木曜日  
A 9:30~10:30 (各全10回)  
B 10:45~11:45

※コースをまたいでの受講はできません

- 講師 halひより派遣講師

- 定員 各20名

- 受講料 各5,500円 ※スポーツ安全保険加入希望の方は1,850円が必要です。

## 日程

第 1 回	第 2 回	第 3 回	第 4 回	第 5 回
4月 8日	4月15日	4月22日	5月6日	5月13日
第 6 回	第 7 回	第 8 回	第 9 回	第 10 回
5月20日	5月27日	6月 3日	6月10日	6月17日

申込日：令和3年3月18日（木）10:30~10:45

- 申込み当日に来られない方は往復はがきでの仮申し込みが可能です。（3/17必着）  
抽選になった場合は当日会場にいらした方が優先になります。  
空きのある場合は、定員になるまで事務所にて申込を受付けます。

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、教室を変更・中止する場合があります。  
最新の情報はホームページをご覧ください。お電話にてお問い合わせください。

