

# ビューティー ヨガ教室 (夜)



金曜夜のヨガ教室です!  
週の疲れをヨガで解消しませんか?

ヨガの基本は呼吸です。  
普段より深く味わう呼吸法とポーズの一体感を  
深めていきます。  
全身をほぐすことでコリを取り、しなやかな体づくりを  
目指しましょう。



- 日 時 令和3年4月2日から6月4日まで  
金曜日 19:45~20:45 (全10回)
- 講師 三枝 由香理 先生
- 定員 20名 (女性限定)
- 受講料 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2日	4月9日	4月16日	4月23日	4月30日
第 6 回	第 7 回	第 8 回	第 9 回	第 10 回
5月7日	5月14日	5月21日	5月28日	6月4日

申込日：令和3年3月19日 (金) 19:15~19:30

- 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。(3/18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。

