

# 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 A 9:30~10:30 木曜日  
B 10:45~11:45 (各全10回)

※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30名
- 受講料 各5,500円

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。

## 日程

第 1 回	第 2 回	第 3 回	第 4 回	第 5 回
7月6日	7月13日	7月20日	8月3日	8月10日
第 6 回	第 7 回	第 8 回	第 9 回	第 10 回
8月17日	8月24日	8月31日	9月7日	9月14日

申込日：令和5年6月22日（木）10:30~10:45

※10:30~10:45に整理券を配布、10:45から説明開始

※お電話での予約・申込はできません。

※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。

※当日会場に来られない方は往復はがきでの仮申し込みができます。(6/21必着)

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か、お電話にてお問い合わせください。

