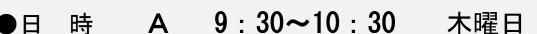
ゆったりとした動きなので筋肉疲労が少なく、 免疫力を高めてくれるので、普段運動しない方にも おすすめです。

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。



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

halひより派遣講師 ●講 師

員 各30名 ●定

●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	口	第	2	□	第	3	回	第	4	回	第	5	□
7月6日			7.	月13	日	7.	月20	Ħ	8	月3日	3	8 )	月10	日
第	6		第	7	□	第	8	回	第	9	回	第	10	□
8	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いただくか、お電話にてお問い合わせください。