

# 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 19:00~20:00 金曜日 (全10回)
- 講師 三枝 由香理 先生
- 定員 30名 (女性限定)
- 受講料 5,500円

※当館主催の教室は教室傷害保険に加入しております。

## 日程

第 1 回	第 2 回	第 3 回	第 4 回	第 5 回
9月16日	9月30日	10月7日	10月14日	10月21日
第 6 回	第 7 回	第 8 回	第 9 回	第 10 回
10月28日	11月11日	11月18日	11月25日	12月2日

申込日：令和4年9月2日 (金) 18:30~18:45

- 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。(9/1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。

