

ココロとカラダに

# チャレンジ ヨガ

人の身体は年齢や体調に応じて癖・歪みがでてきます。

ヨガで無理なくこれらを修正し、心と体の健康を育みましょう。

ヨガは本来の機能を呼び覚まし“ココロ”も“カラダ”も強くなります。

ゆったりとした呼吸でご自身の「身体の声」を聴いてみてください。

## 1 期全3回のプログラム

1 期 「全身のコンディショニング」 4/23・5/28・6/25

2 期 「呼吸法による体調コントロール」 7/23・8/27・9/10

3 期 「筋肉を意識して筋力アップ」 10/8・12/10・2025.1/7

※全て火曜日の10:00~11:30です。

セット会員受講  
(回数券)

2,500円

※3枚綴りの年度内有効券です。  
(払い戻しはできません)

単発受講

1,000円

※開催月から予約可能です。  
お電話で予約ください。  
※状況によっては受講いただけない場合がございます。

対象年齢: 16歳以上(18歳未満は保護者の同意が必要です)

開催場所: 妹背の里 (蒲生郡竜王町川守5番地)

### 受講におけるの注意事項

- ・お時間に余裕を持ってお越しください。
- ・お預かりした受講料はスクール開始後の返金はできませんのでご了承ください。
- ・受講中における怪我などについては、応急処置は行いますが、それ以降の責任については加入保険による範囲内とします。

※臨時休園や休講となった場合、下記HP等のQRコードにて情報発信しておりますのでご確認ください。

●申込先・問合せ: 妹背の里 TEL0748-57-1819 滋賀県蒲生郡竜王町川守5

