

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

春期(4月～6月)	「全身のコンディショニング」	4/12・5/24・6/28
夏期(7月～9月)	「呼吸法による体調コントロール」	7/19・8/9・9/13
秋期(10月～12月)	「筋肉を意識して筋力アップ」	10/11・11/8・12/13
冬期(1月～3月)	「すべてを組み合わせ代謝向上」	1/31・2/14・3/14

※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重要です)
場 所：妹背の里

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等については、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。

持ち物等

- ・動きやすい服装
- ・ヨガマットまたはバスタオル
- ・水分補給用のお茶など

※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。

●お問い合わせ先：妹背の里 TEL 0748-57-1819 滋賀県蒲生郡竜王町川守5

