

## 2月度教室

# ヨガ第2弾

# やさしいヨガ



- 対象: 満16歳以上
- 定員: 各10名 Bスタジオ
- 日時: ①2月1・8・15・22日(金) 13:30~14:30  
②2月7・14・21・28日(木) 19:30~20:30
- 受講料: 一般 3,150円(月額)  
複数会員 2,100円(月額)

\*その他別途利用料

- 申込: 1月25日(金)~定員になり次第
- 振替: やむをえず欠席する場合は、マスター向けプログラムに振替可能  
空きがあれば『やさしいヨガ』同士の振替も可能』

いつまでもできるヨガをはじめよう

担当: 吉田 麻美

やさしい気持ちを自分に向けて、本来の自分を感じてみましょう。

初心者の方はヨガの入口からゆっくりと続けて…経験者の方はポーズの確認・

心身の解放と、休める時間としてご参加ください