

当日参加型教室

ワンコインで来たい時に楽しめる♪

◆ シャンティ・ヨーガ

～あなた自身を見つめる時間～

頭からつま先まで体のすみずみを意識しながらアーサナ(ポーズ)をとり呼吸を深めていきます。

心の声に耳を傾けることで感性を育てます。ヨーガの持つ素晴らしい効用を楽しく実感してください。



◆ スモールボールde健康

直径20cmのソフトなボールを使用したエクササイズです。

身軽、気軽、手軽に出来るエクササイズです。筋力トレーニング、ストレッチなど軟らかいボールの転がり、弾みを利用して楽しみ

ながら全身を調整します。肩コリ、腰痛、膝痛の予防、改善が期待出来ます。

◆ 快適生活ヨガ

一日の始まりに心地よく動いて心と身体を快適にしませんか？大きく深く、そして何より気持ちの良い呼吸をして毎日を元気に過ごしましょう。

ゆっくりのんびり動き、快適生活を手に入れましょう♪

教室名	曜日	時間	講師	場所	受講料	受付時間
シャンティ・ヨーガ	水	19:30～20:45	櫻木 るみ子	スタジオ	¥500	18:55～19:25
スモールボールde健康	木	13:30～14:30	大橋 匠子	エコホール	¥500	12:55～13:25
快適生活ヨガ	日	10:30～11:30	三枝 由香理	スタジオ	¥500	10:00～10:25

シャンティ・ヨーガ

第1回	7/8
第2回	7/15
第3回	7/22
第4回	7/29
第5回	8/19
第6回	8/26

スモールボールde健康

第1回	7/9
第2回	7/16
第3回	7/23
第4回	7/30
第5回	8/6
第6回	8/20
第7回	8/27

New

快適生活ヨガ

第1回	7/5
第2回	7/19
第3回	8/2
第4回	8/16
第5回	8/30

※定刻より教室を始める関係上、開始時間5分前で受付を締め切らせていただきます。 対象:18歳以上(高校生不可)

また、教室開始してからの途中参加は出来ませんので、予めご承知おき下さい。

定員:エコホール19名、スタジオ15名

■お問い合わせ

エコハウス138 指定管理者

TEL:(0586)47-7138