



# 土曜日の教室



## ◆ リラックスヨーガ

やさしいポーズと緩やかな動きのヨーガです。からだの硬さや年齢を問わず、どなたでも無理なくらくらく、楽しめることができます。体の改善・心のストレス解消、いろんな効果を実感してください。



## ◆ ソフトヨガ

心身のリフレッシュが実感できます。深い呼吸に合わせ身体の細部までほぐしながら鍛え、整えていきます。無理のない動きなので初心者大歓迎。未病にも効果あり。

## ◆ SALSATION®(レギュラーレッスン)

世界中でムーブメントを起しているダンスエクササイズ。音楽と機能的なトレーニングに合わせたプログラムです。体幹が鍛えられ、脂肪燃焼効果が高く、飛んだり跳ねたりしないエクササイズです。経験のない方、体力に自信のない方、男女、年齢問いません。動きも簡単なのでどなたでも楽しむことが出来ます。

教室名	曜日	時間	講師	場所	受講料	申込日	申込時間
リラックスヨーガ	土	10:30～11:45	下田 由利子	スタジオ	¥3,650	7/3	10:45～11:00
ソフトヨガ	土	10:30～12:00	高井 真里子	エコホール	¥3,950	7/3	12:05～12:20
SALSATION®	土	12:45～13:45	大脇 佳子	スタジオ	¥3,350	7/3	13:00～13:15

リラックスヨーガ	
第1回	7月10日
第2回	7月17日
第3回	7月24日
第4回	7月31日
第5回	8月7日
第6回	8月21日

ソフトヨガ	
第1回	7月10日
第2回	7月17日
第3回	7月24日
第4回	7月31日
第5回	8月7日
第6回	8月21日

SALSATION®	
第1回	7月10日
第2回	7月24日
第3回	7月31日
第4回	8月14日
第5回	8月21日
第6回	8月28日

※申込は市内在住・在学・在勤の方が優先となります。  
※教室参加時によるべくマスクの着用にご協力下さい。(マスクの着用が義務化になる場合もございます)

対象:18歳以上(高校生不可)

定員:スタジオ15名 エコホール19名

### ■お問い合わせ

エコハウス138 指定管理者

TEL:(0586)47-7138

「申込時間とは?」  
申込人数を把握し、抽選かどうかを判断する時間となります。  
申込開始時間ではございません。