

# ビューティー ヨガ教室 (夜)



金曜夜のヨガ教室です!  
週の疲れをヨガで解消しませんか?

ヨガの基本は呼吸です。  
普段より深く味わう呼吸法とポーズの一体感を深めていきます。  
全身をほぐすことでコリを取り、しなやかな体づくりを目指しましょう。



- 日 時 19:00~20:00 金曜日 (全10回)
- 講師 三枝 由香理 先生
- 定員 30名 (女性限定)
- 受講料 5,500円

## 日程

第 1 回	第 2 回	第 3 回	第 4 回	第 5 回
10月18日	10月25日	11月1日	11月8日	11月15日
第 6 回	第 7 回	第 8 回	第 9 回	第 10 回
11月22日	11月29日	12月6日	12月13日	12月20日

申込日：令和6年9月13日 (金) 18:30~18:45

※18:30~18:45に整理券を配布、18:45から説明開始

※お電話での予約・申込はできません。

※抽選になった場合は、当日会場にいらした方が優先になります。

※当日会場に来られない方は往復はがき、またはHP教室ガイドから仮申し込みができます。(9/12必着)

★申込後、空きのある場合は、定員になるまで窓口、または教室ガイドにて受け付けます。

