

# タイ式ヨガ教室 A・B

ゆったりとした動きなので筋肉疲労が少なく、免疫力を高めてくれるので、普段運動しない方にもおすすめです。

ヨガの基本は呼吸です。タイ式ヨガの特徴は体を伸ばす時に息を吸い、ポーズで止め、戻す時にゆっくり吐きます。

これにはリラクゼーション効果だけでなく、血行促進や体のコリをほぐす効果があります。



- 日 時      A    9 : 30 ~ 10 : 30      木曜日  
              B    10 : 45 ~ 11 : 45      (各全10回)

※コースをまたいでの受講はできません

- 講 師    halひより派遣講師

- 定 員    各30名

- 受講料   各5,500円

## 日程

第 1 回	第 2 回	第 3 回	第 4 回	第 5 回
1月9日	1月16日	1月23日	1月30日	2月6日
第 6 回	第 7 回	第 8 回	第 9 回	第 10 回
2月13日	2月20日	2月27日	3月6日	3月13日

**申込日：令和6年12月5日（木）10：30～10：45**

※10：30～10：45に整理券を配布、10：45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。(12/4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付けます。

