

スタジオ教室

NEW

ベーシックヨガ

ヨガの基本的な呼吸法やポーズを行うクラスです。心身のバランスを整えながらストレス軽減や、身体の柔軟性アップ、体力の向上をめざします。

夜のおやすみに向けて、かたまった身体をリリースしましょう。ヨガ初心者の方も安心してご参加いただけるクラスです。

担当:mitsuyo

保有資格: ヨガ RYT200
(長居プール バレトン講師)

日時

令和7年
6月11日(水)より 毎週水曜日 18:00~19:00

場所

長居プール スタジオ

参加費

6,880円(2か月全8回)
※体験860円(1回限り)

定員

15名(16歳以上)

申込

5月11日(日) 15:00より窓口にて受付開始
参加費を添えて、お申込みください。
※体験希望の場合は、上記以降に電話にて承ります。

持ち物

動きやすい服装・タオル・飲み物など(必要な方)

※ヨガマットは貸し出します。