

# 朝のリフレッシュヨガ

ヨガで瞑想し、呼吸に集中することでリラックス感を高めることができます。精神的な疲れを癒すことができれば免疫力も高まります。ゆったりとした呼吸でゆっくりと時間を過ごし、スッキリとした一日を過ごしませんか。



日 程:6/25、7/2・9・16、9/3・10・17・24、  
10/1・8 〈金曜日 全10回〉

※万が一講師の体調不良等の場合には、日程変更ではなく別プログラムで対応いたします。

時 間:10:00~11:00

場 所:ラスタホール 2階 多目的ホール

定 員:20名

受講料:9,000円

持ち物:ヨガマット(大判バスタオルでも可)

※ロッカー・シャワーはございません。

更衣が必要な方は4階フィットネスラスタ 受付カウンターへお申し出ください。



お願い

- 新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、日程変更または中止となる場合がございます。
- ご自宅を出られる前の検温、来館中のマスク着用をお願いします。
- 体調不良の場合は受講を中止していただきますようお願いします。

お申込み・お問い合わせは...

**ラスタホール TEL 072-781-8877**

<火曜休館> ※火曜祝休日の場合は翌平日休館

