

はじめての方も、お一人の参加でも安心

ストレッチ ヨガ教室



こんなお悩みないですか？

★運動不足を解消したい

★ヨガはやりたいけど身体が硬くて・・・

★むくみが気になる

★体の中からキレイになりたい

★体形や姿勢が気になる

★運動は苦手・・・

～初心者もできる心と体をケアするレッスン～

ストレッチヨガは初心者の方でも無理なくできる動きを取り入れているので周りの目を気にせず自分と向き合うことができるヨガです。

～毎月かわるレッスン内容～

夏は冷房疲れ、だるさ、食欲不振。。。冬は冷え性、寒さによる固まり、免疫低下。。。そんな季節によって異なる症状に合わせて、毎月レッスン内容は変わります。毎回たっぷり90分の新鮮な内容で、心も身体もリセットされます。

～2会場で開催～

JR草津駅から車で5分、JALレーク滋賀志津支店にて毎月月曜日
JR南草津駅から車で5分、JALレーク滋賀老上支店にて毎月水曜日
どちらも国道1号線からすぐ近く。どなたでも気軽にご参加いただけます。

レッスンについて

参加費 : 各回800円
時間 : 10:00～11:30
持ち物 : タオル・飲物
(ヨガマットはJAにて用意しますが
お持ちのマットもご持参いただけます。)
定員 : 志津支店 20名
老上支店 8名

志津支店
(青地町757)
毎月 月曜日

10月28日
11月11日
12月 2日
7年1月 休み
2月3日
3月3日

老上支店
(野路町514-1)
毎月 水曜日

11月13日
12月11日
7年1月 休み
2月12日
3月12日

※お申込み後のご欠席・キャンセルなどは必ずご連絡ください。
※講師などの都合により日程が変更となる場合があります。

お申込み・お問合せは

☎ 077-562-2391 JALレーク滋賀草津地区統括本部 草津管理課くらしの支援係