

はじめての方も、お一人の参加でも安心

# ヨガ教室



※写真はイメージです

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～

教室で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ます。

## ～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、JA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、JA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

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

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 JA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