

はじめての方も、お一人の参加でも安心

# ヨガ教室



## ★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ます。  
疲れやすい、運動は苦手、体形や姿勢が気になるそんな方にオススメです。

## ★毎月様々なレッスン内容

夏は冷房疲れ、だるさ、食欲不振。。。冬は冷え性、免疫低下。。。  
そんな季節の症状に合わせて、毎回様々なレッスン内容。  
毎回たっぷり90分の新鮮な内容で、心も身体もリセット。

## ★2会場にて開催

### 会場① JAレーク滋賀 志津支店

月曜日開催 定員20名

広々とした部屋で、周りを気にせずゆっくりと自分と向き合うことができます。

### 会場② JAレーク滋賀 老上支店

水曜日開催 定員8名

少人数だから一人一人に細やかに、講師がレッスンをお伝えします。

まずは一度、始めてみませんか？ ぜひ、お越し下さい

参加費  
**¥700円**  
／1回

レッスン時間  
**10:00**  
～  
**11:30**

持ち物  
**タオル・飲物**  
  
(ヨガマットはご自身の  
マットもしくは、JAで  
もご用意しており  
ます。)

## 教室開催日

### 志津支店

4月 7日	9月 1日
4月 21日	10月 6日
5月 12日	11月 10日
6月 2日	12月 1日
7月 7日	2月 2日
8月 4日	3月 16日

### 老上支店

4月 9日	10月 8日
5月 14日	11月 12日
6月 11日	12月 10日
7月 9日	2月 18日
8月 13日	3月 11日
9月 10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