

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。
たっぷり90分の新鮮な内容で、心も身体もリセット。

★開催場所

会場 JAレーク滋賀 志津支店 (草津市青地町757番地)

木曜日開催 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。

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

10月16日

2月19日(令和8年)

11月20日

3月19日

12月18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