

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。

## ★3会場にて開催

### 会場① JAレーク滋賀 志津支店

①月曜日開催 定員20名

②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。

### 会場② JAレーク滋賀 山田支店

月曜日開催 定員12名

程よい広さで落ち着いた空間のなかで、ゆっくりと自分と向き合うことができます。

山田支店にて始めます！！

参加費  
850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。)

まずは一度、始めてみませんか？ ぜひ、お越し下さい

※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。  
※ご連絡がないご欠席やキャンセルが続いた場合は、次回のご参加をお断りする場合があります。  
※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

# 教室開催日一覧

志津支店 月曜日コース			
4月6日	5月11日	6月1日	7月6日
8月3日	9月7日	10月5日	11月2日
12月7日	令和9年 2月1日	令和9年 3月1日	※1月休み

志津支店 木曜日コース			
4月16日	5月21日	6月18日	7月16日
8月20日	9月17日	10月15日	11月19日
12月17日	令和9年 2月18日	令和9年 3月18日	※1月休み

山田支店 月曜日コース			
4月27日	5月25日	6月29日	7月13日
8月24日	9月14日	10月26日	11月30日
12月14日	令和9年 2月22日	令和9年 3月8日	※1月休み