

# yoga

バレエとヨガを組み合わせた新しいカタチ  
もっと自分を知って、美しさを引き出しましょう

講師: KOTO

★ 室温32℃のほんのり暖かい状態で、内側からカラダをあたため  
水の音を感じながらココロを落ち着かせることで、ストレス解消につながります。  
開放的なプールサイドで自然を感じながら初めての方でも安心なヨガを行います。

## 【Christmas yoga 60】

開催日: 12月22日(日) 時間: 8:40~9:40

料金: 1,300円 定員: 20名

クリスマスプレゼント付き

ゆっくり体をほぐしヨガの呼吸とバレエ基礎取り入れきれいな姿勢を目指しましょう。

いつもより、ながくゆっくりほぐしていきます。

### 【通常クラス】

対象: 中学生以上

定員: 20名

料金: 880円

### 【朝 yoga45】 【夜 yoga45】

開催日: 12月1日(日)

12月8日(日)

時間: 9:00~9:45

深い呼吸で緊張をやわらげ  
内側の美しさを引き出すヨガ  
ゆっくりすすめていきます

開催日: 12月10日(火)

12月21日(土)

時間: 19:50~20:35

お休み前の疲れをほぐしましょう  
深い呼吸でこころを落ち着かせ  
ゆっくりすすめていきます

11月23日(土)~  
申込開始!!

↓お申し込みはこちら↓  
※専用サイトよりお申し込みください



#### ◆注意事項◆

- ・お支払いは、前日までにお願いします。
- ・キャンセル料 各開催日 1週間前 なし  
6日~2日前 50% 前日~当日 100%
- ・ネットでのお申し込みが難しい方は  
受付にて対応いたします。ご相談ください。

電話番号: 0594-78-4335

営業時間: 火曜~日曜 10:00~20:00

定休日: 月曜

いなべ市温水プール

指定管理者: TAC テルウェル共同事業体