

温水プールにて開講

ホ ト ヨ ガ

定期教室

一般的なスタジオより室温・湿度の高い状態で
 行うのがホットヨガです
 身体の発汗をうながし、むくみや冷え性改善に役に立ちます
 リラックスできるエクササイズを体験して下さい

開催内容

日時・**毎週水曜日** 19:00~20:00

場所・温水プール**採暖室**にお集まりください。

定員・各回8名 都合のつく開催回へ事前にお申込みください



体験料金

1,500円 / 1回 プール入場料、ヨガ受講料、保険料込み
 (既にプール会員券、回数券をお持ちの方は 1,000円/1回となります)

お得な回数券も利用できます。

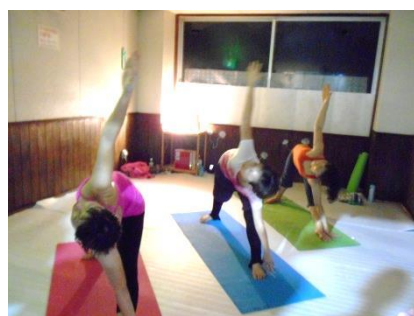
参考: スタジオヨガ共通券 11回...10,000円
 温水プール回数券 12回...5,000円

	現金	回数券
ヨガ1回	1,000円	約910円
施設利用料	500円	417円
体験料金合計	1,500円	1,327円

※半年券・1年券を利用されると
 さらにお得です!

講師:村上小百合

全米ヨガアライアンス 200 時間認定
 講師、シニア、マタニティヨガインス
 トラクター、介護予防運動指導員
 などの資格を持ち、各方面で活動中



持ち物・服装

バスタオル、お飲物(水など)、
 動きやすい服装

※ プールの更衣室をご利用いただけます。
 当日は温水プールの利用ができます。
 時間までに採暖室にお集まり願います

ご予約&お問合せ

小国温水プール

TEL 0238-62-4248

<http://www.siroimori.co.jp> 月曜定休

