

# はじめてヨガ

初めての方にも無理のないよう、やさしいポーズ（軽減法）を取り入れながらゆっくりゆったりとほぐしていきます。

呼吸に意識をおいて、気持ちよく身体をのばしましょう。



講師：柳 香織

【健康運動指導士】

☆曜日時間 木曜日 11:15～12:15 【第5週目は休講】

☆入会金 6,600円

☆登録維持費 1,320円

☆カード発行料 1,100円

☆月会費 4,690円

## ☆手続方法

入会申込書に必要事項をご記入の上、入会金及び1ヶ月分の月会費、登録維持費、カード発行料、郵便局又は銀行の通帳とお届け印をご用意いただき、フロントまでお申込ください。（但し、手続き日によっては2ヶ月分の月会費を現金でいただく場合もあります。）

\*講座終了後、イーグルスポーツプラザ小山のお風呂・サウナ（講座終了時より90分間）がご利用できます。

尚、ジム、スタジオ、プールはご利用できません。