

# 朝ヨガ

ヨガの“呼吸法”を大切にしながら、心と身体の調和をはかり、身体の凝りや日々のストレスを解消していきます。

ポーズや呼吸法で身体を整え、身体を正常の状態に戻し、一日を向かえましょう。

講師： 柳 香織 （第1・3・4週）

熊倉 郁子（第2週）

☆曜日時間 金曜日 9：45～10：45

☆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。

