

# 邦和みなとスポーツ&カルチャーの期間限定ヨガ教室



## ～呼吸を深める～ 快眠リラックスヨガ

10/25(水)、11/15(水)、12/6(水)／18:30～19:30

参加費:1,500円(1回税込) 持ち物:動きやすい服装

シンプルな動きと呼吸で1日の疲れを取っていきませんか？

1日頑張った身体は、ただ休めるだけでは疲労が蓄積されやすくなります。

《呼吸・動作・休憩》すべてを兼ね備えたゆったり動くヨガで、身体を巡らせ疲れをリセットし、心地よいその日の眠りを誘導させていきます。

次の日の朝の、いつもとは違う元気な寝起きを体感してみませんか？

ヨガ未経験の方や、身体が硬い方でも、難しい動きはありませんのでご安心してお越しください。

### 通年教室のご案内

**「快眠リラックスヨガ」を月2回で開催予定！**

希望者が規定人数に達した場合、2024年1月度より、月2回の通年教室を予定しています。

隔週水曜日18:30～19:30 受講料:2,750円



—講師—  
東山ヨガ道場  
恒川かえ

お問い合わせ・申し込み



邦和みなと  
スポーツ&カルチャー

052-654-0791

平日／9時50分～18時30分、土日祝／9時30分～17時