

Hatha Yoga

はじめての方・体がかたい方も大歓迎!

お仕事帰りに
リラックス
&
リフレッシュ

ゆったり ハタヨガ教室

心と体を整える、私のごほうび時間。

ハタヨガとは?

呼吸に焦点を当てながら、ポーズ(アーサナ)を行うヨガの伝統的なスタイルです。

呼吸をゆったりと深めて体幹を整え、
筋肉・肩こりなどの予防や不安の解消、
集中力の向上など、身体的・精神的な
効果が期待できます。

こんな方におすすめ!



お仕事帰りに
リフレッシュしたい



肩こりや腰痛を
やわらげたい



ストレスを
解消したい



ぐっすり
眠りたい

開催日時

隔週 **木** 曜日
19:30~20:45

お仕事帰りにも通いやすい
時間です♪

参加費

月2回コース
2,000円/月

1回参加もOK!

- 会員 1,200円/1回
- 非会員 1,500円/1回



10名
少人数制で安心♪

持ち物

動きやすい服装・タオル
飲み物・ヨガマット(お持ちの方)
※ヨガマットの貸出もあります

安心ポイント

ご自身のペースで無理なく
参加できます。

一日の終わりに、少しだけ自分のための時間を。
皆さまのご参加をお待ちしています♪

一般社団法人
松平スポーツクラブ

申込・問合せ
☎ 0565-58-4500

HPもぜひご覧ください!

松平スポーツクラブ

