

初心者も
安心

ゆめりあの ヨガ教室 紹介

★★ ゆめりあのヨガ教室は、それぞれ特徴のある、充実の3種類 ★★

日時

下記参照

部屋

ダンススタジオ(2F)

対象

高校生以上
何歳でも!

定員

30名

料金

下記参照



リフレッシュ・ヨガ



- ・ 第1~4土曜日 19:45~20:45 月3,700円(税込)
- ・ 中強度の軽く汗をかける、心身爽快なヨガです。程よい運動強度で心も体もリフレッシュしましょう!
- ・ 入会前に、無料体験ができます。



ベーシック・ヨガ



- ・ 毎週火曜日 11:30~12:30 1回500円(税込)
- ・ 初心者も安心の、基本的なヨガです。日常生活で使わなくなった筋肉や、ストレスで凝り固まった筋肉を意識し、呼吸と動きを連動させていきます。



リラックス・ヨガ



- ・ 毎週月曜日 20:15~21:15 1回500円(税込)
- ・ 自律神経を整えて、眠りの質を上げる、座姿勢や寝姿勢が中心の、ゆったりとリラックスできるヨガです。間接照明の演出がムードを高めます。

【準備するもの】

必須：動きやすい服装、タオル、飲み物

任意：ヨガマット（1枚100円で貸出も可）、室内用シューズ（トレーニング室利用者）

※ダンススタジオに備え付けの「ストレッチマット」は、無料でご使用いただけます。

【参加者特典】

トレーニング室も利用できます。（トレーニング室利用の際は、室内用シューズが必要です。）

※参加方法や内容等、ご不明な点がございましたら、1階事務室または下記☎でお気軽にお尋ねください。



三日月保健福祉センター「ゆめりあ」指定管理者
シンコースポーツ九州株式会社
☎ 0952-73-9280