

ご予約不要  
お手续不要

# たまゆらヨガ 灯教室

身体スツキリ軽~い!

チケット制 or 都度払いのため好きな時にご参加 OK

-11・12月-

## 開催スケジュール&プログラム

お風呂の前後に気軽にヨガ  
無理なく自分のペースで続けられます



### ●参加費:

1回 1,200円(税込)

10回券 1万円(税込)5カ月有効

たまゆらの杜岩盤ヨガ・灯ヨガ併用 OK

※別途入浴料がかかります。

●持ち物:動きやすい服装・お飲み物

※マットはご用意しています。館内着レンタル有り。

●定員:10名(予約不要)

レッスン開始 30分前より受付開始

※定員になり次第締切ります。ご了承ください。

曜日 時間	受付開始	プログラム	運動量	プログラム紹介
水曜 10:00~11:00	9:30~	姿勢改善ヨガ	★★	身体のゆがみを整え、インナーマッスルをヨガのポーズで鍛えます。肩こり解消・骨盤調整にも効果的です!
木曜 19:30~20:30	19:00~	リフレッシュヨガ	★★	疲れた体を癒し、ゆっくり伸ばしたり呼吸を深め、ヨガの簡単なポーズで整えます。気持ちもすっきりし、安眠効果もあります。
土曜 10:00~11:00	9:30~	アロマリラックスヨガ	★	アロマの香りに癒され、呼吸の練習で日常に感じる肩・首・腰のコリをやわらげ、足のむくみなども取れやすくなります。
日曜 10:00~11:00	9:30~	ダイエットヨガ	★★★	運動不足を解消し、代謝を上げるポーズを行います。ダイエット効果や引き締め効果も♪ヨガが初めての方も、安心して参加できます。