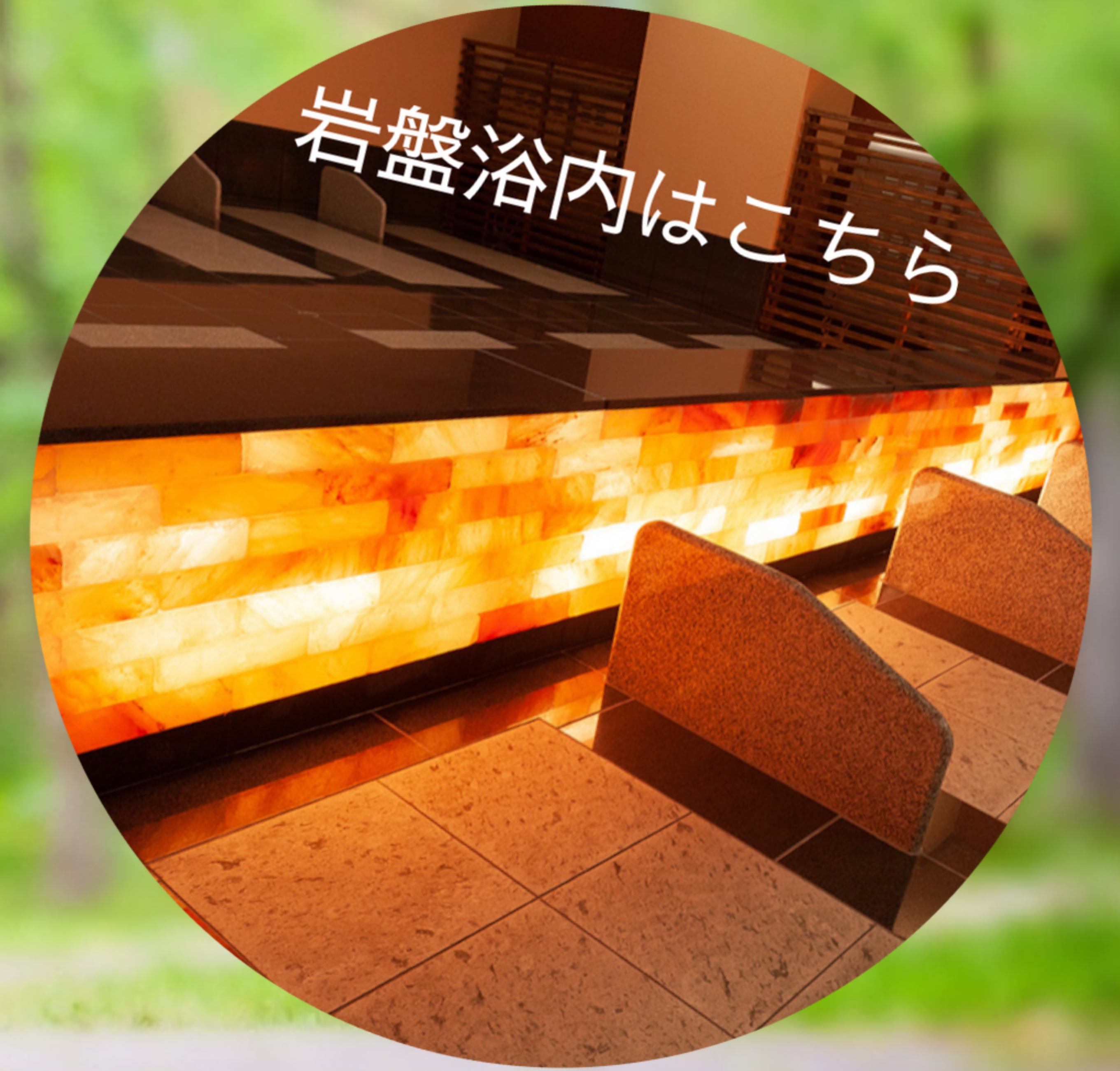


滝川ふれ愛の里 ヨガレッスンのご案内

10月まで不定期で開催します!



岩盤浴内はこちら

気軽に参加できるヨガイベントです!
楽しく身体を動かして健康になりましょう♪

〈ヨガ参加受講料〉

- 岩盤ホットヨガ ※別途入浴料が必要有
ヨガ受講料1500円+入浴券+岩盤浴セット券
- 常温体質改善デトックスヨガ※入浴料の必要無
1200円
ヨガマットレンタル有り 100円

岩盤ホットヨガ ※中学生以上女性限定

ホットヨガの環境で行うため、
大量の汗をかくことができデトックス効果や
美肌効果が期待できます。
また、スタンダードなヨガのポーズ・
呼吸法・リラクゼーション法を行い、
心身疲れやストレスを解消してくれる
クラスです。ヨガが初めての方も
お気軽にご参加できます。

常温体質改善デトックスヨガ

小学生、男性もご参加大歓迎!
初めての方も楽しめるヨガクラスです。
むくみ・肩こり・便秘・身体の疲れなどの
不調にアプローチし、毒素の排出を
促すヨガのポーズを行います。
また呼吸法やリラクゼーション法を行い
普段浅くなっている呼吸を深めると
リフレッシュ効果も期待できます。

〈6.7.8月レッスン開催日程〉

※各回1時間 定員15名程度

- 6月4.11.18日(日)
 - 7月2.9.23日(日)
 - 8月6.20.27(日)
- 10時から11時常温体質改善デトックスヨガ
11時30分から12時30分岩盤ホットヨガ

- 6月28日(水)、8月30日(水)
- 19時から20時 岩盤ホットヨガ

お持ち物

動きやすい服装、お水、汗拭き用タオル、ヨガマット
※ヨガマットはレンタルをご用意しております。



アクセス

〒073-0041 北海道滝川市西滝川76番地1
tel.0125-26-2000

ご予約、お問合せは
ホームページから→
『LPY』で検索
↓



<https://www.lovepranayoga.com/>