

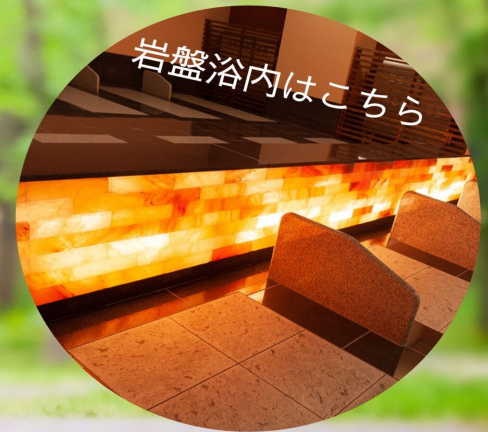
# 9月10月の滝川ふれあいの里 ヨガレッスンのご案内



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。

## ※各回1時間 定員15名程度

### 『日曜クラス開催日』

9月3.10.24日  
10月8.15.29日

10時から11時 岩盤ホットヨガ  
11時45分から12時45分 常温体質改善ヨガ

### 『水曜クラス開催日』

9月20日、10月4日、11月8日  
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/>