

今月の  
アプローチ箇所  
**上半身**

運動強度

2

# ベーシック ヨガ

太陽礼拝やヨガの基本のポーズも行いますのではじめての方でもお気軽にご参加できます。  
今月は上半身の引き締めをメインにレッスンをを行います♪

マスクを  
着用の上  
お越し  
ください！

▶ 日時

10/26  
(月)



10:00~11:00  
(1時間)

10/8  
(木)

19:30~20:30  
(1時間)

▶ 料金 1回 **1,600円**

▶ 持ち物 **動きやすい服装、タオル、  
ドリンク** ※上履きは必要ありません  
(ヨガマットの準備はありますが、お持ちの  
方はご持参ください)

▶ 定員 **15名**  
(18歳以上男女対象/最少施行人数5名)

▶ 会場 **郡山しんきん開成山プール  
2F会議室**

講師

**大竹 沙紀**  
先生

星空ヨガヒーリングナビゲーター  
一般社団法人国際ホリスティック  
セラピー協会公認ヨガインストラクター

**お問合せ**

お申込は受付窓口まで♪

郡山しんきん開成山プール 指定管理者：日本水泳振興会・三菱電機ビルテクノサービス共同事業体  
〒963-8851 郡山市開成一丁目5番12号

☎024-926-0450