

“静寂な空間で…” 『お寺ヨガ』 <草津「教専寺」>

ヨガで体と心をリラックス…そしてリフレッシュ！

ゆったりと自分のペースでできる動き(ヨガのポーズ)と、呼吸法で自律神経を整えます。

初心者の方でも、体が硬くても、男女年齢問わず、どなたも安心してはじめられます(^^)

興味がわいたら、まずは一步！初回体験(500円)へお越しください。お待ちしております！

【開催場所】

『教専寺』2階ホール (住所) 広島市西区草津本町 15-14

【開催日】

◎水曜日 = 10時～11時30分

◎金曜日 = 10時～12時

◎日曜日 = 10時～11時30分

【参加費】

<回数券>～参加回数が少ない方～

・1回券 = 1,500円

・6回券 = 8,400円 (有効期限 3ヵ月)

*シニア割引(65歳以上) = 6回券 7,200円

<月謝>～ひと月3回以上参加する方～

・ひと月(月4回) = 4,500円

・3ヵ月券(3ヵ月間に12回参加) = 12,000円

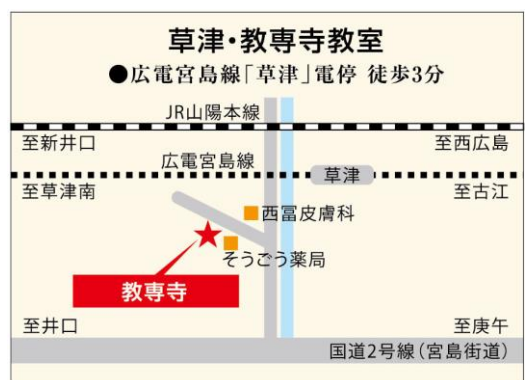
【その他】

◎入会時、初期費用として3,000円(入会金・テキスト代)を申し受けます。

◎『広島市いきいきポイント活動団体』です。ポイント手帳をご持参ください。

◎ヨガマット、ハンドタオルをご持参の上、楽な服装で受講してください。(レンタルマット有、要予約)

【お問い合わせ】 電話:090-8990-5602 メール:asanan@arrow.ocn.ne.jp



《ホームページ》



《LINE 公式》