

土曜 YOGA ヨーガ



ご自分のペースで
気持ちのよいところまで
ポーズをとってみましょう

「からだ」や「こころ」の声を聴きながら



ホーム
ページは
こちらから

無料体験実施中！

- 場所 ■ エア・ウォーターアリーナ松本 第2トレーニング室
- 日時 ■ 土曜日 9:20~10:20
日程は裏面をご確認ください
- 受講料 ■ 回数券 3,300円/3回
ビジター券 1,300円/1回
- 対象 ■ 高校生以上
(初心者大歓迎)
- 申込方法 ■ 窓口・お電話
HPにて承ります

講師：宮本 のり子



日本ヨーガ学会理事
ホームヨーガ講師

「からだ」硬いからヨガは無理とお思いではありませんか？
上手にできなくても大丈夫！！
無理しないように頑張りすぎないように
人と比べずにポーズをとってみましょう
繰り返すうちに心地よさとリラックスを味わうことができます

- 持ち物 運動しやすい服装・室内シューズ
- 体調には十分ご注意ください。体調が悪い場合は無理をしないでください。
- 開催中にチラシ、HP、SNS等に使用する写真動画を撮影させていただく場合がございます。
- 所持品はコインロッカーをご利用ください。盗難があった場合、当館は一切責任を負いません

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントの案内等を送付する場合がございます



エア・ウォーターアリーナ松本

TEL : 0263-32-1818

〒390-0801 松本市美須々5-1
<http://www.mizuno.jp/>

●営業時間 平日・土日祝
8:30~21:00

Instagram

●休館日 毎週火曜日
年末年始



土曜ヨガ教室

2024.10~2025.03

2024年 10月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

11月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2025年 1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

3月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

日程 土曜日 9:20~10:20
 場所 第2トレーニング室 宮本先生

 開講日

※都合により開催できない場合がございますので予めご注意ください。
 4月以降の日程は決まり次第お知らせいたします。