

# 温水プールにて開講

# ホ ト ヨ ガ

## 定期教室

一般的なスタジオより室温・湿度の高い状態で  
 行うのがホットヨガです  
 身体の発汗をうながし、むくみや冷え性改善に役に立ちます  
 リラックスできるエクササイズを体験して下さい

### 開催内容

日時・**毎週水曜日** 19:00~20:00

場所・温水プール**採暖室**にお集まりください。

定員・各回8名 都合のつく開催回へ事前にお申込みください



### 体験料金

1,500円 / 1回 プール入場料、ヨガ受講料、保険料込み  
 (既にプール会員券、回数券をお持ちの方は 1,000円/1回となります)

お得な回数券も利用できます。

参考: スタジオヨガ共通券 11回...10,000円  
 温水プール回数券 12回...5,000円

|               | 現金            | 回数券           |
|---------------|---------------|---------------|
| ヨガ1回          | 1,000円        | 約910円         |
| 施設利用料         | 500円          | 417円          |
| <b>体験料金合計</b> | <b>1,500円</b> | <b>1,327円</b> |

※半年券・1年券を利用されると  
 さらにお得です!

### 講師:村上小百合

全米ヨガアライアンス 200 時間認定  
 講師、シニア、マタニティヨガインス  
 トラクター、介護予防運動指導員  
 などの資格を持ち、各方面で活動中



### 持ち物・服装

バスタオル、お飲物(水など)、  
 動きやすい服装

※ プールの更衣室をご利用いただけます。  
 当日は温水プールの利用ができます。  
 時間までに採暖室にお集まり願います

ご予約&お問合せ

小国温水プール

TEL 0238-62-4248

<http://www.siroimori.co.jp> 月曜定休

