



# 体軸ヨガ

忙しい日常から少し離れ、  
自分だけの特別な時間を過ごしてみませんか？

## ■体軸ヨガとは…

体軸ヨガは、安全に気持ちよく身体を緩めて伸ばしながら、骨盤を整え、身体を支える体軸を養います。インナーマッスルを鍛える事で代謝もUPし、ダイエット効果も。

## ■持ち物

ヨガマットまたは大きめのバスタオル、動きやすい服装、飲み物

## ■日時、場所

5/29(月) 19:00~20:30 石橋の間 (臨川閣1階)

## ■料金

一般…¥3,500(税込) 宿泊者…¥3,000(税込)

※温泉入浴も含まれています。(臨川閣3階)

## ■講師



中田 絵美子 先生

JFN系局長野FM放送元アナウンサー。  
現在はフリーアナウンサー、モデルとして  
メディア、イベント、セミナーなど活躍。  
落ち着いた美声と明るいキャラクターの  
心地よいレッスンを好評を得ている。



申込・問い合わせ先…水明館・すいめいヘルスクラブ Tel.0576-25-2800 (代)