

大人のコース

# ホットヨガ教室

☆☆☆☆☆

参加者募集

☆☆☆☆☆

高温多湿な空間の中で発汗を促し、呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせ

心身の緊張をほぐし、心の安定と安らぎを得る健康法です。

健康増進、デトックス効果、体幹トレーニング効果もあります。

プールサイドの温度・湿度を利用して行います。

**日時** 9月8日～10月20日 <毎週金曜日>  
午前10時30分～11時20分 計 7 回

**場所** あずまウォーターランド プールサイド

**対象** 18歳以上の市内在住・在勤・在学者

**定員** 20 名

**受講料** 無 料 ※ただし施設使用料は要 1回 310円

**申込先** 下記日程の15分間のうちに、  
あずまウォーターランドへ直接お越しください。

9月1日（金） 午後2時～15分間のみ受付

場所：あずまウォーターランド内ロビー

※ 定員を超えたら、日程の受付終了時から抽選会を行います。  
抽選にて当選された方は当選権利を譲渡することは出来ません。

※ 申込みはご本人に限ります。代理受付はできません。

※ お電話による予約はできません。（定員に達していない場合のみ、申込日以降の電話受付可能）

**お問い合わせ先** 伊勢崎市あずまウォーターランド  
電話0270-62-9966