

# いやしのヨガ

身体の固い方、運動不足の方、高齢の方、初めての方  
どなたでもできるやさしいヨガです

ゆったりとした呼吸と、心地よい動きで  
こころとからだを元気にします。

日 時： 毎週火曜日 午後2時～

(中山温泉館が休館日の場合は休講)

場 所： 中山温泉 生活想像館

参加費： 1回 500円 (入浴券付)

持ち物： ヨガマットまたはバスタオル



ヨガで汗を流した後は  
美肌効果のある中山温泉での  
ご入浴をお勧めします。



\*お問い合わせ\* (中山温泉館 指定管理者 株式会社さんびる)

大山町中山温泉館・生活想像館  
西伯郡大山町赤坂708

0858-49-3330