

# ヨガ教室
## in　アスリススポーツジム【12月】



**アスリス会員様に向けたヨガ教室を開催しております！**

**参加費は無料！　ご予約無し！　当日参加も可能！**

**皆様　ぜひお越しください！**

開催場所　アスリススポーツジム　2F　スタジオエリア

※ヨガマットの数には限りがございます。マットをお持ちの方はご持参下さい。
※レッスン時間は1時間です。途中参加はお断りさせていただきます。

**12月　2026年（令和8年）　ヨガレッスン　スケジュール　　講師：湯原 竜也**

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | 30 | 1 | 2<br>19時スタート | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7<br>19時スタート | 8 | 9<br>19時スタート | 10<br>定休日 | 11 | 12 |
| 13 | 14<br>19時スタート | 15 | 16<br>19時スタート | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21<br>19時スタート | 22 | 23<br>19時スタート | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28<br>19時スタート | 29 | 30<br>19時スタート | 31<br>定休日 | 1<br>定休日 | 2<br>定休日 |

＜ご挨拶＞

皆さん、こんにちは♪　ヨガを担当させて頂きます。『たつや』と申します^^
茨城県を中心に活動しております。ヨガは継続する事で体だけでなく、
心もポジティブな変化が現れます。
是非この素晴らしいジムで、一緒に楽しみましょう♪　どうぞ宜しくお願い致します。

湯原 竜也
Instagram　@tatsuya.yoga
【アスリススポーツジム】
〒311-1504　茨城県鉾田市安房1418-39
TEL.0291-32-7001

