

ヨガ教室



～ココロとカラダのバランスを整える～

こんな方にお勧め！！

運動不足だけどハードなトレーニングは苦手 シェイプアップしたい 健康を維持したい

体が硬い方でも、運動不足の方でも、どなたでも参加できます！本格的なヨガが低価格で体験できます。ご興味のある方は一度体験に来てください！お待ちしております！

【会場】 鴨居中央会館 1 F

【日時】 毎週火曜日 10:00～11:30

【対象】 成人女性

【費用】 一回 ¥800 (初回は無料です)

※会員制になります。入会金は無料。入会申込用紙に必要事項を記入し提出して下さい。
年会費 ¥2,000 頂きますが、その費用の中にスポーツ保険代 (¥1,600) を含みます。

【申込方法】 開催日の前日までに、お名前・ご連絡先を下 記までご連絡下さい。

ヨガマットはこちらで用意致しますので、動きやすい服装でお越しください！

【講師】 中西 朋子 (なかにし ともこ)



講師から一言

ヨガジャヤ代官山スタジオ講師

資格：ヨガジャヤ認定講師

全米ヨガアライアンス認定講師

世界中がヨガの大ブーム！なぜでしょう？何がそうさせるのでしょうか？気になる方は、一度体験してみてください。ココロとカラダで感じてみてください。

カラダが硬くても、普段カラダを動かしていなくても…全然問題ありません！総ての人がヨガから恩恵を受けられます。

ココロもカラダも健康で、豊かな人生を送っていきましょう！お待ちしております！