

リラックスヨガ

教室



【開催日】 6/26スタート

毎週金曜日 9:20~10:20
10:45~11:45

※日曜日にも上記時間帯で不定期に開催します。

【定員】

10名程度 より安全に、より分かりやすいクラス
にするため少人数制です。

【持ち物】

動きやすい格好・飲み物・タオル
ヨガマット（または大きめのバスタオル）

【レッスンの特徴】

心と身体をリラックスさせる香りや音楽の中、レッスンを行います。
身体全体をストレッチし、柔軟性・しなやかな筋力をつけていきます。
年齢、性別、体力、柔軟性に関係なくどなたでも無理なくできます。
身体の硬い方、大歓迎です!!

【料金】

日常にヨガを取り入れてほしい、そんな思いからリーズナブルな料金です。

初回体験 1,000円 要予約 お一人様1回限り
月謝（月4回） 5,000円 1回あたり1,250円 ←オススメ!!
1回チケット 1,500円 要予約

【講師】

Kayoko 川崎・横浜を中心に活動
全米ヨガアライアンス協会認定インストラクター
Prana Power200時間養成コース卒業
クリパルヨガティーチングメソッド40時間

【ご予約・お問い合わせ】

希望日時・お名前・ご連絡先をお伝えください。

Blessings of yoga

メール: yoga_yoyaku@yahoo.co.jp でんわ: 090-6483-8528

URL: <http://blessings-of-yoga.cocolog-nifty.com/blog/>

ご不明な点は、お気軽にお問い合わせください。

【場所】

新作会館 高津区新作3-6-10
(新作八幡神社階段下)

