

木曜日

体すっきりヨガ

対象	高校生以上※未成年の場合は保護者の同意が必要です。
回数	月4回（毎週）
時間	11：15～12：00
月会費	3,300円（税込）
申込時 必要なもの	●月会費1カ月分（現金のみ） ●認印（シャチハタ可） ●銀行のキャッシュカード ※お持ちでない場合は銀行の通帳と銀行印を ご持参ください。
定員	10名 ※人数に限りがございます。空き状況の確認は 下記の番号よりお問い合わせください。
持ち物	動きやすい服装・ヨガマット※貸出有 タオル・飲み物
お問い合わせ	TEL:022-306-5971

レッスン内容

ポーズを1つ1つ丁寧にを行う45分間のヨガのクラスです。
その日のご自身の体調にあった
ポーズを選びながらマイペースに行えます。



講師：千葉 沙紀子

ヨガのポーズを通して『体がすっきり』『頭の中もすっきり』できるようなお時間にした
いと思っております。
ヨガが初めての方や柔軟性が心配な方も体と相談しながら段階
を選ぶことができます。