

月曜日

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	20：10～20：55
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 <u>銀行の通帳</u> と <u>銀行印</u> 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

ヨガの様々なポーズをとっていきます。
日常生活で若々しい姿勢を目指し、
より自分と向き合ってみませんか？



講師：加藤 京子

朝倉みどり氏に師事。創心ヨーガ
を取得。ヨガ歴・指導歴も30年
以上経ちました。
回を重ねる毎にヨガの奥深さや
新たな気付きがあり、毎回皆様と
楽しくレッスンをさせて頂いてお
ります。