



～ヨガははじめませんか～
年齢を問わず楽しめるヨガ。
やってみたいと思う時がはじめ時です。

YOGA

美しが丘北公民館

(毎週) 木 13:30～14:45

やさしい リフレッシュヨガ

基本のポーズから優しい動きも加えたプログラムです。
心と体を整えてリフレッシュしましょう。
最後はリラクゼーションタイムで癒していきます✦

(毎週) 金 10:30～11:45

かんたん&リラックスヨガ

ご自分のペースで無理なく心地よくカラダをほぐしていきます。
初めての方、運動が苦手な方、体がかたい方でも大丈夫です。
最後はリラクゼーションタイムで癒していきます✦

チケット制 2,000円 / 4回 (3か月有効)

体験レッスン無料・受付中♪

お気軽にお問い合わせ下さい😊

080-3949-2583

インストラクター いとなが

通いやすい
続けやすい♪



<ヨガを継続する事で期待できる効果>

- 血行・リンパの流れの促進
- 冷え性・肩こり改善
- ストレス解消
- 自律神経を整える
- 基礎代謝アップ
- 姿勢改善
- 柔軟性を高める

～心身ともに健康と美を目指して～