

YOGA

日時 第1・第3 金曜日 10:00~11:00

場所 福田屋内スポーツセンター3階 武道場
※農村環境改善センター 大会議室の場合あり

定員 15名

プライベート、
グループレッスン
承ります！

持ち物 ヨガマット・飲み物・タオル
※ヨガマット無料レンタル有り(数に限りがあります)

受講料 10回/¥8,000 チケット1年有効
5回/¥4,000 チケット半年有効
1回/¥1,000

初回体験無料 お気軽にお問い合わせ、ご参加ください

講師 田邊江里子

「身体の中から美しく」

身体が硬い、
運動は苦手とお悩みの方でも大丈夫！
バランス良く身体を動かしながら、
丁寧にポーズをとっていきます。

心と身体に優しいリラックスヨガです。
初心者の方も大歓迎！



本来のあなたを取り戻す
穏やかな時間を一緒に過ごしましょう！

お客様より

- ・普段動かすことの出来ない筋力を動かすことが出来て大満足！
- ・色々なポーズが出来て身体が楽になった。

