

初めての方から経験者の方まで楽しめます♪

リラクゼーションヨガ教室

体験受付中
500円



新規受講生募集中

場所 ■ 和歌山市つつじが丘総合公園 クラブハウス会議室

日時 ■ 火曜日クラス 14:00～15:00
金曜日クラス 14:00～15:00

受講料 ■ 月4回 4,400円(税込)
1回券での参加も可 1,500円(税込)

定員 ■ 各クラス15名

内容 ■ 火曜日クラス：自律神経やホルモンバランスを整え、ストレス軽減を目指します。陰ヨガを中心に行っていきます。
金曜日クラス：姿勢改善や筋肉のバランスを整えます。ハタヨガを中心に行っていきます。

コーチ紹介



井田 真美

NATIC 日本健康体操連盟認定
コミュニティヨガ指導資格士
ABC協会認定ブライダルプロデューサー2級

●持ち物：動きやすい服装(裸足になりやすい服装)・水・タオル
ヨガマット(無料貸出し有)

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あしからずご了承ください。



和歌山市つつじが丘総合公園

TEL : 073-488-5702

〒640-0015 和歌山市つつじが丘4丁目4番地

<http://www.mizuno.jp/>

●営業時間 9:00～21:00

●休館日 年末年始