

身体の体感、バランス、引き締め！

# パワーヨガ



是非ご参加ください



新規入会者募集中！

講師紹介

**場所** シルクの杜 ダンス教室

**日時** 水曜日 19:30~20:30 (月4回)

※日程は裏面をご確認ください

**受講料** 4,000円/月

**対象** 18歳以上 定員20名

森本講師

肩こり・腰痛・膝痛・姿勢改善  
・転倒予防に！

動きやすい服装、ヨガマット（なければバスタオル）、飲み物、タオルを持参してください。

無料体験は行っておりません。見学希望の際はお電話にてご予約ください。

ヨガがはじめてでもご参加可能。

日頃の疲れを癒して、心と身体のバランスを整えます。  
一緒にリフレッシュしましょう！

お申し込みの際にご提供いただく個人情報は厳重に管理させていただき、「スクール連絡」や「会費のご入金連絡」等に利用させていただきますので、あしからずご了承ください。



シルクの杜

TEL: 0744-26-6201

〒634-0826 奈良県橿原市川西町855-1

●営業時間 9:00~21:00

●休館日  
・毎月火曜日  
(祝日の場合は翌日休館)  
・年末年始