

ゆるヨガ～アーユルヴェーダコース～

8月～募集中

「今日一日お疲れ様！」自分に癒しのYogaでご褒美をしませんか？
体質別に合わせたアロマオイルを使って、さらに効果UP。
健康美を目指して、私たちは活動しています！お気軽に参加してくださいね。

毎週(金)18:00～19:00

8月7日 エル・パーク和室2
8月21日 エル・パーク和室2
8月28日 青葉区中央市民センター和室



9月開催予定日

4・11・18・25日

(施設の予約状況により変更あります。事前にお問合せ願います)

「ゆるヨガサークル」では・・・

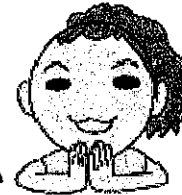
気軽にヨガを学びたいという人たちの集まりです
初心者・体が硬い・痩せたい・自分と向き合う時間が欲しい
いろいろな理由で始めています

お呼びする講師の方は、お子さんからママさん向けのヨガを中心に展開しているの、幅広く色々な質問ができます

女性の神秘的な体(骨盤)の変化・に、一人ずつ対応してくれますので、是非参加をお待ちしてます！！

「友達割引」

友達との参加だから、続ける→がんばれる→カラダへ良い効が！
毎回お友達と参加される方は、500円引きの料金でOK！です。



定員 約15名

持ち物 バスタオル・水分補給

お問合せ
予約↓

料金 初回 2000円 体質チェック&ヨガ&マッサージ込み
2回目以降 1500円/1回 ヨガ&体質別オイル込み
友達割引 500円キャッシュバック

※月謝制・販売・勧誘等は一切行なっておりません。



携帯
パソコン

要予約制

sachi-yoga@pdx.ne.jp

pc.sachi-yoga@lion.ocn.ne.jp



NPO法人
あそびの杜

ゆるヨガサークル
担当 坂本