

ゆるヨガ～アーユルヴェーダコース～

9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) 19:00～20:00

9月4日 エル・パーク和室2
9月11日 エル・パーク和室2
9月18日 エル・パーク和室2
9月25日 青葉区中央市民センター和室

10月開催予定日

2・9・16・23・30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
いろん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
展開しているので、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。



要予約制

携帯
パソコン

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

<http://sachi-yoga.jp>