

500円
体験レッスンクーポン
(おひとり様1回限り)

2024年 4月 新規開講 第一期生募集

SAKURA ヨガ教室



先着10名様
入会金無料



35歳以上の女性限定
初心者さんも安心

- ✓猫背✓すぐ疲れる
- ✓便秘✓自律神経の乱れ
- ✓慢性の首・肩・腰痛
- ✓鏡にうつる自分にガッカリ
- ✓自分の事はいつも後回し
- ✓スマホがオアシス
- ✓ジムは続いたことがない
- ✓人と比べてすぐに凹む
- ✓肩・首凝りがひどい
- ✓子供や夫にいつもイライラ

この悩みを克服した講師が皆様を丁寧に指導させていただきます。

SPINE YOGA

(背骨を整えるメソッド)

背骨を柔らかくし、周辺筋肉を正しく整えていくクラスです。ヨガには健康・美容・メンタルヘルス効果が認められています。明るく開放感のあるスタジオで美しい姿勢を取り戻し自分をアップデートしませんか？お気軽に遊びにお越しください。



レッスン詳細

レッスン 月3回 (水) 11:05 ~ (45分)
 入会金 2,000円
 お月謝 3,900円/月払 9,900円/3か月払
 体験 1,000円/1回限 都度払1,600円/回

場所

宝塚市売布2-5-1
 ピピアめふ 4階
 ライトスポーツルーム
 P有 ご利用者様1時間無料



お問合せ
お申込

公式LINE
 アカウントより
 お問い合わせください。
 レンタルヨガマット
 あります。(要予約)



持ち物

- ・動きやすい服装
- ・飲み物
- ・汗拭きタオル
- ・ヨガマット

ヨガが好きになる・丁寧にわかりやすい！

SAKURA ヨガ教室

インストラクター

Mitsue



RYT200 ヨガインストラクター
 RCYT95 ヨガ指導者養成キッズパート
 KID'S ABC (児童英語教師養成学校 Sydney校) 卒業
 スタジオレッスン、プライベートレッスン、シルバートレーナー、
 オンラインレッスン、キッズヨガ講師