

リラックス



y o g a

*** **

～ 一緒にyogalife始めませんか ～

大歓迎!

初心者の方
カラダの硬い方
体力に自信のない方



アロマの香りとキャンドルの灯りに癒されながら
ココロとカラダが喜ぶ呼吸とゆったりとしたポーズで
ふだん気づかない様々な感覚を感じ気づく事で
ココロとカラダの変化を楽しみましょう

yogaの効果

- * 頭痛・肩こりの軽減
- * 疲労回復
- * 冷え性予防
- * 便秘の改善
- * 肺の機能UP
- * ホルモンバランス・自律神経を整える
- * デットクス効果
- * 代謝UP
- * 免疫力UP
- * むくみ解消

レッスン日時

曜日	レッスン時間	定員
月曜日	19:30~20:30	10名
火曜日	10:30~11:30	10名
金曜日	19:30~20:30	10名

- * 予約優先
- * 3名様から曜日・時間要相談

レッスン料

1レッスン(60分)
1,000円

体験レッスン
1回無料

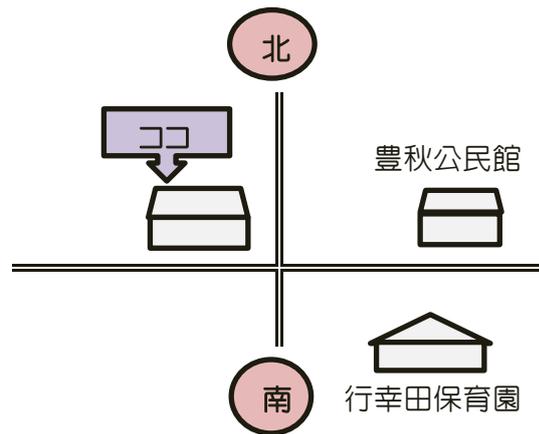
- * 随時体験レッスン募集しています。
お気軽にお問い合わせ下さい。(要予約)



場所
問い合わせ先

渋川市行幸田
『渋川空友館豊秋道場』

090-1453-7670
水 沢



慌ただしいスピーディーな毎日に
y o g a を取り入れて
ココロもカラダもストレスフリーに...

ハタヨガ(バランスのヨガ)
ポーズと呼吸法を中心としたスタイル。
ヨガの元祖ともいわれている。
『ハ』太陽 🌞 『夕』月 🌙