

ヨガで心も体も元気に！！ はじめての方にも安心・優しいヨガ

# 健康運動教室

## ベーシック ヨガ

呼吸に合わせて1つ1つのポーズを丁寧に行うので、はじめての方も無理なくヨガを楽しむことができます。

前屈、後屈、ねじり、立位などのポーズで優しく筋力アップ。関節の可動性・柔軟性も高めていきます。

またヨガの呼吸法、休息のポーズで心身のバランスを整えます。続ける事で心も体も元気になっていきます。

是非ご興味がありましたらいらっしゃってください。お待ちしております。



### 【日程】

10/30(土)

### 【時間】

10:30～11:30(60分間)

### 【参加費】

成人フィットネス会員：¥1,300

一般：¥1,800

### 【定員】

各回 15名 定員になり次第受付終了

### 【持ち物】

・飲み物・マスク・タオル

### 【お申し込み方法】

電話または窓口にてお申し込み下さい。

申込後1週間以内にお支払いください。

当日1週間以内のキャンセル料がかかりますのでご注意ください。

ご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください。

### ☆入会特典☆

体験後、1週間以内に入会された方限定で、今だけ大変お得な特典がございます！！

①入会金 通常¥5,500⇒¥0！！

②当月月謝が¥0！！2か月分前納制のため¥13,200⇒¥6,600とお得！！

### 【講師紹介】 ヨガインストラクター エミ

全米ヨガアライアンス 200h TTC終了

チェアヨガ指導資格

アカンダヨガLevel1.2



LispoGymコトニア西船橋

船橋市東中山1-19-13

047-334-2081

 **TAC** コトニア西船橋

営業時間 月曜日～土曜日 9:00～19:00 定休日 日曜・祝日