

【公開情報】(プラザノースホームページ、掲示板、ファイルで公開する情報)

団体名/サークル名

女性のためのリラックス系ヨガ

いつまでも若々しくキレイでいたい♡

初心者の方大歓迎

女性のためのリラックス系ヨガ



LINEはこちら

様々な年代の女性の方を対象としたクラスです♪

座りポーズ中心のヨガでじっくり体をほぐします☆

- ・肩こり、腰痛が辛い
- ・自律神経を整えたい
- ・更年期障害を軽くしたい
- ・最近よく眠れない



そんな女性におススメです☆お気軽に遊びに来てください♪

持ち物 動きやすい服装、水分、タオル、ヨガマット(またはバスタオル)

毎回「お家でもできる♪オリジナルヨガテキスト」1枚プレゼント♡

詳しくは、ホームページ『eri-yoga-school.jimdofree.com』を検索してください♪

私自身、自律神経の乱れからくる体調不良で悩んでいた時にヨガと出会い、健康になることができました。その経験から、ヨガを通して女性が笑顔で元気になれるよう、少しでもお手伝いできたらと、ヨガインストラクターになりました。一緒にヨガで楽しく健康になりましょう！

森田恵利

活動場所	和室、リハーサル室、セミナールームなど
活動日時	毎週水・金曜日(祝日除く) AM10:00~11:15
会員数	各回8名様
会員要件	女性限定
会費	1レッスン1,500円 竹付1,200~1,400円
お問い合わせ	担当者名: 森田恵利 電話番号: 090-4004-2517 X-IL: eriyoga1719@icloud.com