

団体名/サークル名

土呂ヨガ教室 ☆

" 体の不調 " をケアし
健康美を目指すヨガ

【毎週開催】

【土曜日】

パワーヨガ (60)
🕒 9:20 ~ 10:20

リラックスヨガ (60)
🕒 10:40 ~ 11:40

【月4回開催】

【火曜日】

リラックスヨガ (60)
(東洋医学×ヨガ)

🕒 13:15 ~ 14:15

【祝日開催】

【祝日クラス】

パワーヨガ (60)
🕒 10:00 ~ 11:00
＜初めての方もぜひ＞

📍 パーソナルヨガも受付中！
・土日午後・木曜午前・金曜
にてご予約可能★

あなたのペースで、じっくり
丁寧に整える時間を★

ヨガインストラクター
ひろみです
ヨガ講師15年、スポーツ
指導歴25年のべ15万
人以上に指導 現在は大手
スポーツクラブや自主サ
ークル、オンラインヨガ
などで活動中



❖ こんなお悩みありませんか？

- 肩こり・腰痛が辛い
- 更年期のゆらぎで心も体も疲れやすい
- 夜ぐっすり眠れない
- ストレスがたまりがちで気分もどんより
- 運動不足だけど激しい運動は苦手
- 季節の変わり目に体調を崩しやすい



リラックスヨガ
ストレス解消 & 心身のリラク
ゼーションを目指すクラス



パワーヨガ
エネルギーで
心と体を引き締めるヨガ

ご予約



体験レッスン
HP受付中♪



ライン公式
友達追加♪

活動場所	プラザノース (和室1~3, 小ホール, 音楽室)
活動日時	※毎土曜☆パワーヨガ9時20分~ ☆リラックスヨガ10時40分~(60分) ※毎火曜☆リラックスヨガ13時15分~ ※月祝日☆パワーヨガ10時~(60分)
会員数	火曜日2023年5月よりスタート☆随時募集中！
会員要件	初めての方からヨガ経験者の方まで
会費	1回 1500円 (回数券4回 5000円) ・体験レッスン1000円
お問い合わせ	担当者名： 高木ひろみ 電話番号：090-2661-0671