

【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

土呂ヨガ教室



“体の不調”をケアし
健康美を目指すヨガ

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



【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

新規開催クラス

【月4回開催】

【火曜日】

リラックスヨガ (60)
(東洋医学×ヨガ)

🕒 10:40 ~ 11:40

New!

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



【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>



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-机室, 音楽室, など)
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10時40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