

ヨガ無料体験会



体がかたい方 日頃運動していない方 この機会にヨガを体験してみませんか?
年齢・性別に関係なく どなたでも楽しんでいただける教室です。

体験会后 その場でご入会いただくと**入会金無料!**
動きやすい服装で バスタオルを持ってご参加ください。

ヨガの効果

- ◎ カラダのゆがみを矯正する
- ◎ 筋肉の緊張をほぐす
- ◎ 血液循環を促進させる
- ◎ 内蔵機能の活性化
- ◎ 心身の疲れを取り除く
- ◎ 自律神経を調整する
- ◎ 免疫力アップ

などなど

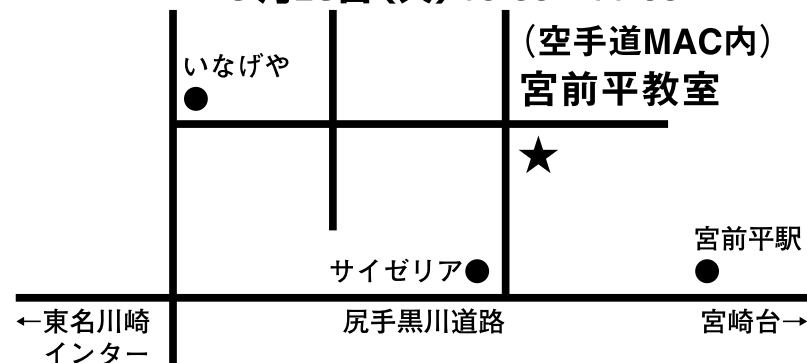
責任者 **生越 陽子**

NPO法人国際ヨガ協会 理事・神奈川西支部長
インド中央政府公認ヨーガセラピスト

宮前平教室

無料体験会

- ・ 5月13日(火) 10:00~11:30
- ・ 5月20日(火) 10:00~11:30



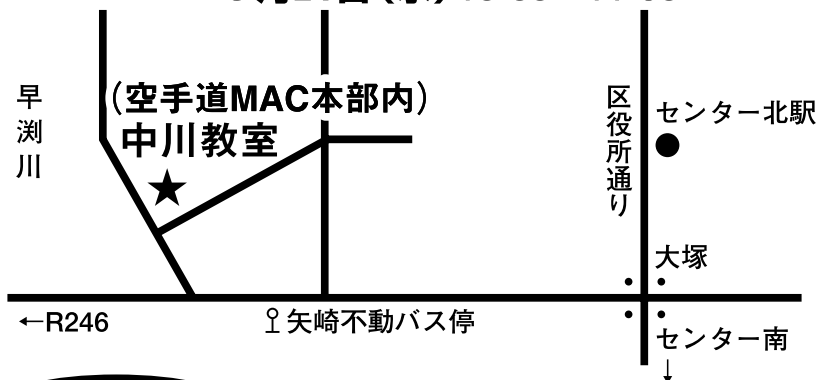
お問い合わせ先

川崎市宮前区土橋1-10-14 空手道MAC内
TEL044-861-1609

中川教室

無料体験会

- ・ 5月14日(水) 10:00~11:30
- ・ 5月21日(水) 10:00~11:30



お問い合わせ先

横浜市都筑区中川5-38-14 空手道MAC内
TEL045-913-2183

中山教室

無料体験会

- ・ 5月14日(水) 13:00~14:30
- ・ 5月21日(水) 13:00~14:30



お問い合わせ先

横浜市緑区寺山町115-1-205 空手道MAC内
TEL045-342-8286