

Nami☆Hoshi yoga

体の硬い人にこそやってほしい

ヨガで心と体を整えるひとときを

7月5日（土） TERRA2階

10:00~10:45	ママさん向けヨガ
11:00~11:45	ママさん向けヨガ
12:00~12:45	肩こり腰痛改善ヨガ (中高年も安心の優しい姿勢改善)
13:00~13:45	肩こり腰痛改善ヨガ (中高年も安心の優しい姿勢改善)



- ✓心と体はつながっています。
丁寧な呼吸とゆる～い動きで
まずは気持ちよさを感じる事が大切
- ✓1レッスン3名までの少人数制
- ✓アロマの香りでリラックス

講師：西野志保（ヨガ講師2級・介護福祉士）
育児&更年期世代を支えるyoga

場所 松原市天美東8-13-23
駐車場はありませんので近隣のコインパーキングをご利用ください

料金 500円（税込）／1回

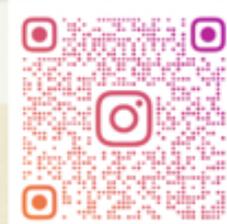
持ち物 動きやすい服装、飲み物、
ヨガマット(100円でレンタル可能)



Nami☆Hoshi yoga

☎ 090-4295-7200

✉ lunch-monmo@ymobile.ne.jp



お申し込みはこちらに
『レッスン』と送ってね

TERRA