

\*\*\*リラックス\*\*\*



y o g a

\*\*\* \*\*

～ 一緒にyogalife始めませんか ～

大歓迎!

初心者の方  
カラダの硬い方  
体力に自信のない方



アロマの香りとキャンドルの灯りに癒されながら  
ココロとカラダが喜ぶ呼吸とゆったりとしたポーズで  
ふだん気づかない様々な感覚を感じ気づく事で  
ココロとカラダの変化を楽しみましょう

### yogaの効果

- \* 頭痛・肩こりの軽減
- \* 疲労回復
- \* 冷え性予防
- \* 便秘の改善
- \* 肺の機能UP
- \* ホルモンバランス・自律神経を整える
- \* デットクス効果
- \* 代謝UP
- \* 免疫力UP
- \* むくみ解消

レッスン日時

曜日	レッスン時間	定員
月曜日	19:30~20:30	10名
火曜日	10:30~11:30	10名
金曜日	19:30~20:30	10名

- \* 予約優先
- \* 3名様から曜日・時間要相談

レッスン料

1レッスン(60分)  
1,000円

体験レッスン  
1回無料

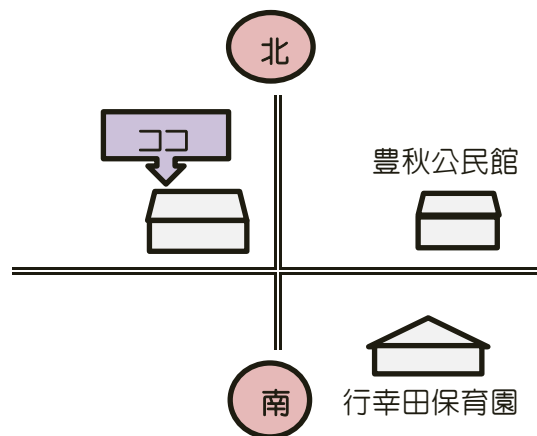
- \* 随時体験レッスン募集しています。  
お気軽にお問い合わせ下さい。(要予約)



場所  
問い合わせ先

渋川市行幸田  
『渋川空友館豊秋道場』

090-1453-7670  
水 沢



慌ただしいスピーディーな毎日に  
y o g a を取り入れて  
ココロもカラダもストレスフリーに...

ハタヨガ(バランスのヨガ)  
ポーズと呼吸法を中心としたスタイル。  
ヨガの元祖ともいわれている。  
『ハ』太陽 🌞 『夕』月 🌙