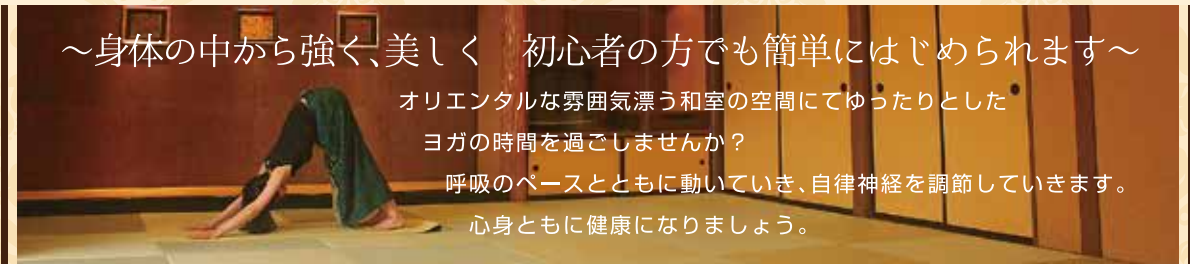


# ◆ 古名屋ホテルでヨガ教室 ◆

～身体の中から強く、美しく 初心者の方でも簡単にはじめられます～



～身体の中から強く、美しく 初心者の方でも簡単にはじめられます～

オリエンタルな雰囲気漂う和室の空間にてゆったりとした

ヨガの時間を過ごしませんか？

呼吸のペースとともに動いていき、自律神経を調節していきます。

心身ともに健康になりましょう。

2018 Mar 3

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2018 Apr 4

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



……ヨガ教室開催日（毎週木曜日）



- ◆料金 お一人様 ￥1500  
(ヨガインストラクターに直接お支払いください)
- ◆時間 10:00～11:00(時間前にお着替えをお済ませください)
- ◆会場 3階 和室
- ◆定員 14名(最少推行人数は4名)
- ◆持ち物 ヨガマットか大き目のバスタオルをお持ちください
- ◆駐車場 当ホテル近隣のコインパーキングをご利用ください  
(恐れ入りますが、駐車料金はご自身でご負担ください)

講師紹介: ヨガインストラクター タケダ



■プロフィール  
「全米ヨガアライアンス協会 ヨガインストラクター。自身が体調管理のために始めたヨガを続けるうちに、身体の面だけでなく心と身体のバランスが取れていき、心身ともに健やかになっていくことに気がつく。このことを多くの方と共有したいという思いから現在主に甲府市内数ヶ所でレッスンをを行っている。」

■インストラクターより ひと言  
「心と身体に心地よいヨガの時間をみなさまと共有できたら..と思っています。キーワードは心地よさ。難しい、できない、という先入観はお家に置いてきてください♪」

お問合せ・お申込み

ヨガインストラクター タケダ  
**080-5412-9855**

E-MAIL  
replus2008@gmail.com

お申込み締切  
レッスン前日の10:00まで