

ヨガスタジオatama 4月特別クラスのご案内

お馴染みお楽しみクラス、4月も開催です！

新しいことを始めるのに良い季節がやってきました。4月はお馴染みの朝ヨガに加えて、ぜひお試しいただきたい「ピラティス」を用意しました。オールレベル参加OKです。春！新しい芽を育てましょう♪

たくさんのひとに楽しんでもらいたいから会員様は参加無料！

ヨガスタジオatama
大阪市中央区伏見町2-2-10 谷ビル5F・7F
TEL 06-6484-6619
HP <http://www.yoga-atama.com>
メール mail@yoga-atama.com

第1弾 1日（土）

「朝活！モーニングヨガ」 担当 Eri

9:30~10:30 7F Aスタジオ 定員15名

できる人は朝から活動する!? 朝ヨガシリーズ、4月はEri先生が登場！

年度初めの4月1日、ちょっと早起きしてヨガから新年度を始めてみるのはいかがでしょうか。
朝のヨガは頭と体の目覚めを促し、活力を体に満たす効果があります。簡単なポーズを無理のない範囲でゆっくり行いますので、どなた様も無理なくご参加いただけます。
前回、前々回の朝ヨガ経験者もまだ経験していない方もこの日は早起きして新しい気持ちでスッキリストート！
毎月1回実施してきた朝ヨガ、好評につき5月からはレギュラー化の予定！

第2弾 8日（土）

「チャレンジ☆ピラティス」 担当 ともみ

14:45~16:00 7F Aスタジオ 定員15名

ゲスト講師

新しい事に挑戦して新たな発見しませんか?!

ピラティスはリハビリの為に考案された身体調整法で、初めての方も始めやすいエクササイズです。呼吸に集中しながらインナーマッスルと言われる筋肉に意識を向け、正しい身体の使い方を学んでいきます。
筋力や柔軟性のバランスを回復でき、理想の身体づくりや身体の機能改善が期待できます。

今回のクラスでは、ピラティスの実践法や効果などを紹介しながら、実際のエクササイズを試していきます。
老配物を排出しようとする春、健康的なココロとカラダを目指しましょう♪

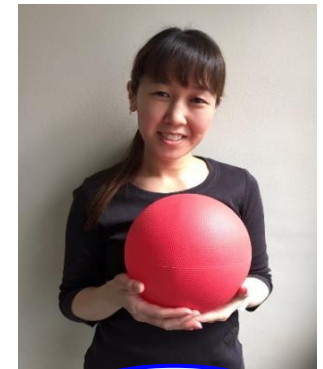


Eri

参加申し込み要綱

- ご予約はLINE、メール、電話、受付にて -

- 両日とも会員様無料！（事前お申込み及び当日の会員証提示が必要です）
会員種別に関係なくご参加いただけます。平日会員様も参加OK！
平日月4回会員様も回数カウントなしで上記クラスにご参加いただけます
- 一日2本のクラス受講もOK。※レギュラークラスはフル会員様と休日会員様に限ります
- ビジター様も参加可能です（参加費：税込¥1,000）お友だちも連れてこられます！
- 動きやすい服装をご準備のうえお越しください
- 妊娠されている方はご遠慮ください
- キャンセルはできるだけ早めにお問い合わせください。当日キャンセルはご遠慮ください
- レッスン中にHP等に掲載する写真や動画を撮影させていただく場合もあります



ともみ