



YUKI ヨガ レッスン



レッスンスケジュール

1月23日 (火)	PM 19:30 -PM 20:30
2月20日 (火)	PM 19:30 -PM 20:30
3月20日 (火)	PM 19:30 -PM 20:30
(受付 PM 19:15~)	
4月27日 (金)	PM 19:30 -PM 20:30



★開催場所:

みんなの森 メディアコスモス
1階 おどるスタジオ♪

★住所:

岐阜市司町 40 番地5号
TEL: 058-265-4101

★駐車場:

メディアコスモス 立体駐車場
施設利用者 2時間無料
(1F: 駐車券認証機通して下さい)

★参加費:

1 レッスン 1,000 円
(レッスン当日にお支払い下さい)

★持ち物:

ヨガマット、タオル、飲み物(水等)

★服装:

動きやすい服装
(ジャージ、ウエストがゴムのもの等)

呼吸で
心と身体が変わる
ゆっくり優しい
楽しいヨガをお伝えします。

ヨガインストラクター YUKI

レナードヨガ (名古屋・丸の内) インストラクター

ヨガを始めて10年になりました。ヨガを学び、指導することで
沢山の方々との出会い、交流の中で成長しました。

今では、私にとって、ヨガは“かけがえのないもの”です。
ヨガの素晴らしさ、ヨガの持つ可能性を皆さまに少しでも、
体感して頂きたいと思っております。

レッスン中は意識すごく使って、少しでも多くの『気づき』が
起こるように、いつも心がけています。

レッスンで、心も身体もデトックスして、
スッキリ、ピカピカした新しい自分を発見して、
心穏やかでハッピーに！

~~~ヨガレッスン申込先・お問合せ~~~

後藤 裕(ごとう ひろし) 連絡先: 090-2684-3458

