

美姿勢 / ダイエット効果 / ストレス解消

# メデイコスと一緒に ヨガしませんか？

## 朝ヨガベーシック

ヨガ未経験の方も安心の入門側ヨガクラス。太陽礼拝を取り入れながら1日の活力を生み出して行きます。

毎週木曜10:30-11:30

体験¥500/1回券¥1500/月謝(月4回)¥4000

### スケジュール

5/6 おどるスタジオ	6/3 おどるスタジオ	7/1 つながるスタジオ
5/13 おどるスタジオ	6/10 あつまるスタジオ	7/8 つながるスタジオ
5/20 つながるスタジオ	6/17 あつまるスタジオ	7/15 つながるスタジオ
5/27 つながるスタジオ	3/25 おどるスタジオ	4/22 おどるスタジオ

不定期土曜日開催

## リラックスキャンドルヨガ

LEDキャンドルを灯したスタジオの中で行うメンテナンスヨガクラス。座位や仰向けポーズメインで、日常のストレス解消、心身を整える癒しのクラス。

5月22日

16:30-17:30@つながるスタジオ

¥1500 定員6名

※各クラス事前予約制となります。



### 各クラスのお持ち物

- ・ヨガマット
- ・動きやすい服装
- ・水分補給出来るもの
- ・上着やブランケット

(最後に仰向けで3~5分おやすみして頂きます。冷えやすい方は必要があればお持ち下さい)



### 担当講師：asami

元ホットヨガインストラクター。大阪のヨガスタジオで9年の指導歴。全米ヨガアライアンス200修了。ダンサーとしての一面も持つ、オドルヨガインストラクター。

お問い合わせはコチラ

<https://dy-school-rain.com>

[dy.school.rain@gmail.com](mailto:dy.school.rain@gmail.com)

HP



LINE

