


秋  からだをうごかそう!!

かもめの新しい教室で、美と健康を体感しましょう!

今なら
3つのお得
キャンペーン
実施中!!

主催: 総合型地域スポーツクラブ NPO 法人横浜かもめ anima クラブ

ヨガ教室

特典1
初回無料
体験

特典2
入会金
無料

特典3
参加費
割引

ヨガは身体が柔らかい人だけのモノではありません。
呼吸を徐々に深めながら、一番快適で安定した状態でポーズを
とり、普段あまり使われていない筋肉を目覚めさせて活性化し
ていきます。むくみやコリの原因となる『気・血・水』の滞り
をなくすことにより、免疫力を高め、心身共に穏やかで健やか
な状態を楽しみながら手に入れていきましょう。

講師 室根 有希子



- 会場：グリーンヒル三ツ沢集会所
* 冬季期間のみ 通常は南神大寺小体育館で開催
- 開催曜日：土曜日
- 2月開催日：2/4・2/18・2/25 (土)
- 時間：13:00~14:30
- 定員：30名
- 参加費：通常 月 3,000円 1回 1,000円
**参加費割引 今ご入会の方に限り、
月 2,500円 1回 800円**

Yoga Arts RYT200 ティーチャートレーニング終了。サラ・パワーズ陰陽ヨガティーチャートレーニング終了。
他、ワークショップやリトリートに毎年参加している。ヨガ歴5年/ダンスインストラクター歴10年

その他、スポーツを楽しめる教室やイベントも開催中!詳しくはクラブHPでご確認下さい!!
<http://park2.wakwak.com/~y-kamome-s/>

※記載している教室(スクール)の内容は2011年8月1日現在の情報になります。プログラムなどは変更になる場合がございますので、ご了承ください。

参加申込書の提出先

NPO法人横浜かもめanimaクラブ 横浜市神奈川区神大寺2-9-9-1107
y-kamome-s.c@ae.wakwak.com *教室開館時の提出もOK

お問い合わせ先

☎045-481-1586 / ✉ y-kamome-s.c@ae.wakwak.com