

YOGA

内側から健康へ…足腰強く、いつも元気！



初回体験 1,000 円

体験だけでもOK、どなたでもお気軽にご参加いただけます！ヨガで心身スッキリ快適！

水、金曜日開催

- ・7:00~朝ヨガ（水曜のみ）
- ・9:30~ハタヨガ
- ・11:00~ヨガセラピー（各60分）

月1土曜クラス 10:00~11:30
（土曜イベントクラス 1800円）

*場所

北中道会館 2階（東成区中道 4-4-26）
（JR玉造駅より徒歩8分、JR森ノ宮駅より徒歩10分）

＜体験者の声＞*つまずきがなくなった。（70代）
*首が痛くて上を向けなかったのが向けるようになった（50代）
*体力が付き、疲れにくくなった（60代）
*耳鳴りが治まってきた（60代）
*腰、股関節の痛みが楽になる（60代）
*脚のむくみ、肩こりがとれスッキリする（30代）

*1回 1,500円

*チケット（4回券 5,000円）
（8回券 8,000円）

（*不調でお困りの方プライベートレッスン、出張ヨガやっています。）

*ご予約、お問い合わせ：090-9993-1350（土井）

メールアドレス chihirodoi0406@gmail.com

（月によってはお休みの週もありますので、必ずご連絡の上お越しください。）



*講師：土井千尋（どい ちひろ）