



ヨガ初心者大歓迎！

テニス指導員が考えたヨガ、 受けてみませんか？

テニス時の腰痛、膝、肩周りの痛みにお困りの方にオススメ。
体の痛みをヨガで解消！ヨガでテニスを快適に。

New

定員増やしました

皆様のヨガを受けたい！体をほぐしたい！多数のお声いただきました。

60分ヨガレッスン

体が硬くても大丈夫！全身をヨガでほぐしましょう！

木曜日 13:15~14:15 (60分)

場所：ミニコート

定員：12名 (2名以上で開講)

初心者の方でも大丈夫！
楽しんでください！

新メニュー

内容：呼吸法 → 全身ほぐして血行
促進 → 太陽礼拝 → テニスのバラ
ンスに効くポーズ → 疲労回復ヨガ

1レッスン
1,100円
(税込)

30分ポイントヨガレッスン

テーマ別のヨガで、気になる部位をピンポイントで解消！

金曜日 14:45~15:15 (30分)

場所：ミニコート

定員：12名 (2名以上で開講)

5月	7日	全身ほぐす (太陽礼拝)
	14日	ヒザ痛予防
	21日	背中ほぐす
	28日	股関節ほぐす

1レッスン
550円
(税込)

持ち物：ヨガマット (※レンタル可) 服装：テニスウェア

“毎日痛いところを伝えてくる生徒さんを癒したい”その一心で資格を取得しました。
ヨガが初めての方も楽しめるレッスン内容を用意していますので、是非気軽にご参加ください。



講師：片山

取得資格 (JADP認定)

ヨガインストラクター
リラックスヨガインストラクター
コアヨガインストラクター
シニアヨガインストラクター
マタニティヨガインストラクター
キッズヨガインストラクター

お申し込みは前月の**25日10時**より受付開始

お申し込みは
フロントまで

人数不足で行われない場合、当日12時に決定しますので、それまでにお申し込みください。
キャンセル料は発生しません。レッスンが成立しているかどうかを電話で確認してからお越しください。