

さあ！思い立ったら始めませんか？癒しとリフレッシュの“じぶん時間”

パワーヨガ・やさしいヨガ・ゆっくり&骨盤ヨガ

♪初心者から始める方がほとんどの、アットホームなお教室です♪
♪体が硬くても大丈夫！ヨガの心地良さと効果を、ぜひ感じて下さい♪



◎ゆっくり&骨盤ヨガ (女性のための美容と健康のヨガです)



火曜日*夜 19時30分～21時 (月3回クラス)
金曜日*夜 19時30分～21時
月曜日*夜 19時30分～21時 (レベル2・Sクラス)

◎パワーヨガ (朝すっきり。汗をかく運動量の多いヨガです)



土曜日*朝 8時～9時30分

◎やさしいヨガ (Basicなヨガクラスです/月3回クラス)



【新開講】 木曜日*朝 11時～12時15分
【新開講】 木曜ママ♡ヨガ 9時45分～10時45分
土曜日*昼 13時15分～14時30分

★入会金 3,000円 ★会費 月4回4,500円 月3回4,000円 1回1,500円

講師：Chisako 全米ヨガアライアンスRYT200コース修了/パワーヨガ・Yinヨガ講師
インド中央政府公認 ヨーガ教師 /(社)日本ヨーガ療法学会会員
タイ王国文部省認定 タイ古式マッサージセラピスト



体験レッスン (500円) お申込み・お問い合わせは・・・
ヨガスタジオミント 旭川市豊岡7条11丁目1番8号 (Lawson隣)
ホームページ⇒ <http://yogini-mint.com/>

またはGメール yoga.studiomint@gmail.com 館林へ TEL:080-5581-3655