

# プラーナチャクラヨガ (TM)

～より豊かな人生を目指す全ての人の為のヨガ～

## 7月クラスのお知らせ

# 5日・12日・19日

毎週土曜日 午前 10:00～ 11:15 (75分)

### ビューティヨガ

ココロとカラダのアンチエイジング

内側から溢れる笑顔とHAPPYを

手に入れましょう



場所：ヤマグチ家具・2F

対象：初心者・ヨガ未経験者歓迎（はじめての方もお気軽にご参加ください。）

定員：各回 7名（少人数制のアットホームなクラスです。）

料金：1レッスン 2000円

ヨガマットレンタル 別途 200円（お持ちの方は、ご持参下さい。）

申込先：TEL. 0296-43-5181（ヤマグチ家具） 又は、

携帯 080-1292-2717（講師：Akiyo）

持ち物 お水 500ml

服装 Tシャツ、トレーニングパンツなど、動きやすい服装でお越しください。