

2ヶ月間でカラダに変化を！ 土曜の午前中は、これで決まり

2ヶ月で改善ヨガ

開催日程

・毎週土曜日 10:30～11:30

参加費

・¥750×実施回数（2ヶ月単位の申込制）

★1DAY参加の場合は、1回¥800

定員

・15名

プール・風呂・サウナ利用料込

内容

週替わりプログラムで、「飽きずに、楽しく気持ちよく」

最初は
「ゆっくり・丁寧に」
リラクゼーション

少しずつ
強度を高めた
エクササイズ

2ヶ月後には
身体の変化に
気がつきます

効果・目的

初めてヨガにチャレンジする方にお勧め

血行促進 ・ 心身のリラックス

新陳代謝向上 ・ デトックス効果

脂肪燃焼 ・ カラダに変化



【講師紹介】だくみ 先生

〈経歴〉

心理学やカウンセラーを学び、「心と体の繋がり」の大切さを知る。妊娠中の不調をヨガで改善したことにより、ヨガの素晴らしさを体感。インストラクターの資格を取得して、子育てママを中心としたヨガサークルを主催。4年間で100組以上の団体にレッスンを開催

〈資格〉

・全米ヨガアライアンスRYT200
・IHTA認定ヨガインストラクター
・日本ベビーヨガインストラクター

高座施設組合屋内温水プール

☎ 046-238-8780