

## 講座: 疲労回復ヨガ 募集定員 各20名

時間: 16:30-17:30

場所: 和室会議室 1・2

開講日程 (火)

受講料: 5,000円

(1期/10回)

年間3期 30回コースになります

- \* 詳細はスケジュールで確認
- \* 隨時、無料見学・体験OK
- \* 1回受講1,000円も有り

受講料: 5,000円 (1期/10回)  
年間3期 30回コースになります

### ★講座のポイント★

体を回復するためのストレッチ、呼吸法、足の反射区、アーユルヴェーダの考えを取り入れながら心地よく動き、心地よく解放していくクラスです。

講座の講師を担当する 森本 です

アーユルヴェーダセラピスト、整体師としてヨガインストラクターとして活動しています。パーソナルトレーナー、整骨院での勤務経験を活かし解剖学、アーユルヴェーダ、ヨガ哲学などホリスティックな健康のためのヨガをお伝えしています。

**身体が硬くても大丈夫！ 男性も大歓迎です！**

**身体も心ものびのび！  
みなさまのご参加をお待ちしております！**



(指定管理者) ひょうごスポーツライフグループ

週に一度のリセットタイムとしてオススメです



ヨガインストラクター  
講師 : 酒井 友見