

# ヨガ整体教室

9月開講 ◆◆日曜クラス生徒募集中◆◆



5月から始まった、大好評の「ヨガ整体教室」。木曜日のクラスが定員に達したため、9月より日曜日にも開催します。木曜クラスの生徒さんは、ヨガの経験がなくて体の硬い方ばかりでしたが、歪みを整え筋肉をゆるめながらヨガを行うことで、体が柔らかくなったという嬉しい声も届いています！あなたもヨガ整体で、身体と心をほぐしバランスのとれた身体づくりを目指しませんか？

【日時】 毎週日曜日 午後2時～3時半（月4回、第5週はお休み）

【場所】 からだ回復センター湘南2階 コミュニティスペース

【講師】 大寺美保子先生、佐野道子先生

【月謝】 5,000円（一般）、4,000円（ゆらゆら会会員）

※タオルと動きやすい服装をお持ち下さい（着替えできます）

お問合せ、お申込みは・・・0463-80-5141迄お気軽にご連絡下さい