

木曜日 短期クラス開講！

リフレッシュヨガ

運動不足を感じている方、冷えやだるさ、肩こりや女性特有（月経不順や更年期障害など）の身体の不調を感じている方や、お仕事や家事、育児など多忙でストレスを感じている方におすすめのクラスです。ヨガを通して快適で安定した心と身体を作っていきます。またポーズで身体の歪みを矯正し柔軟で丈夫な身体を作ります。シェイプアップや体力の向上にも効果的です。また、ゆったりとした呼吸法を取り入れることにより、集中力の向上、穏やかな心を作っていきます。

料金

3ヶ月 全8回
10,000円

開催日

木曜日 13:00~14:10
1月14・21・28日
2月4・18・25日
3月4・11日

持ち物

動きやすい服装・水分
ヨガマット

定員

16名（先着順）

会場

カメイアリーナ（2階カフェテラス）

仙台市太白区富沢1丁目4-1
☆地下鉄富沢駅徒歩5分（有料駐車場完備）



講師 笹川典子（ささかわのりこ）

看護師を経て、2006年よりヨガインストラクターとして指導を行っている。解剖学や医療の見地からのヨガの学びを深め、カラダも心もライフスタイルも100人100通りある中で個々の身体や心の状態を考え、「毎日が素直に笑えるココロとカラダ作り」をテーマにクラスを行っている。

【お申し込み・お問い合わせ】

◆メールからのお申し込み

info@yoga-arch.com

お名前・お電話番号・メールアドレスをご記入の上、上記のメールアドレスにお申し込みください。

※48時間以内に返信がない場合はお手数ですが改めて別のメールアドレスからお願い致します

※受信可能なメールアドレスをご記入ください。メールが送信されない場合はショートメールを送る場合があります。ご了承ください。

※携帯電話のメールアドレスでのお申し込みの場合は必ずお問い合わせ前に [@yoga-arch.com] のドメイン指定の受信設定を行って下さい。

◆教室公式LINEのお申し込み

教室の”公式LINE”もあります。お友達登録後、LINEからのご予約も可能です。

◆カメイアリーナ受付での直接申し込み

下記をご記入の上、カメイアリーナ受付までお申し込みください。後日、上記のメールアドレスよりご連絡いたします。

教室LINE
こちらから



お名前

カメイアリーナカード番号（お持ちの方のみ記入お願いします。）

住所

電話番号

メールアドレス