

# ストレッチ & やさしい YOGA

レッスンでは、身体の使い方を学びながら、身体を動かすこと  
そのものの心地よさを楽しみましょう！  
もっと楽に、もっと快適に！

## 【2022年度 レッスンスケジュール】

第一木曜日

10:00~11:00

4/7, 6/2, 7/7, 9/1,  
10/6, 12/1, 2/2, 3/2

持ち物 タオル、飲み物、ヨガマット

### 【レッスン料】

メンバー 1回1100円  
※要年間登録料1500円  
(保険料込)  
ビジター 1回1320円

 インストラクター紹介  
Sayoko.O 

- Polestar Pilates コンプリヘンシブ認定インストラクター
- RYT200 全米ヨガアライアンス取得
- アロマ検定1級

