

YOGA

インド式ヨガ教室
会員募集



～ ヨガの効果 ～

心が落ち着く 集中力アップ デトックス効果 ダイエット効果 冷え性改善
眠りが深くなる 身体のゆがみ矯正 柔軟性 ホルモンバランスの調整

- ◆対 象:男性・女性・何歳でもOK(小学生は保護者同伴入会願います)
- ◆レ ス ソ ン:毎月2回(土曜日10:30～11:30)年間24回
- ◆場 所:十和田市総合体育センター(2階研修室)
- ◆年 会 費:10,000円(年24回分)
- ◆講 師:吉田 加奈子 先生
(PFAヨガ アドバンスコーチ)

【お問合せ先】

総合型スポーツクラブ RED HORSE

URL : <http://sc-redhorse.com/>

ヨガ教室担当:小川秀樹

☎ 090-8929-1577

クラブマネージャー:成田一郎

☎ 090-6853-3370