

# YOGA

## 春のヨガグループレッスン開催

### 体験会

まずは1回だけ試したい方へ



日程：3月30日（火）

時間：11:00~12:00

料金：1,500円（税別）

定員：4名

対象：ヨガをこれから始めたい方。興味がある方どなたでも。経験、性別問いません

締切：3月27日（土）

### 本コース

継続的にヨガを実践したい方へ

日程：4月~6月 第2・4火曜日 全6回

**4/13、4/27、5/11、5/25、6/8、6/22**

時間：11:00~12:00

料金：15,000円（税別）

ご都合の悪い日程がございましたら、有料（+1,000円）にて40分パーソナルトレーニングにお振り替え可能です。お振替は期間中2回までとさせていただきます。

内容：呼吸法・アーサナ（ポーズ）・瞑想を行い、身体のあらゆる不調を整えていきます。

春のテーマは！ **デトックス!!**

春は老廃物の排出エネルギーが高まります！消化力を上げ、寒い時期に溜め込みやすい過剰な毒素を出して、健康な心身を目指します

対象：成人男女。ヨガに興味がある方どなたでも。

定員：4名

締め切り：4月12日（月）

場所：武蔵浦和メディカルセンター2階 リハビリテーションルーム

持ち物：動きやすい服装 フェイスタオル お飲み物

受付方法：クリニック受付にてお申込み頂き、お申し込み時に参加費のご入金をお願い致します。

キャンセルによるご返金は受付締め切り日同日までとさせていただきます。

それ以降のキャンセルによるご返金は致しかねますので予めご了承ください。

レッスン当日は開始5分前を目安にお越しください。リハビリ室内の更衣室をご利用いただけます

担当：菊池 恵理子

全米ヨガアライアンス 200時間修了（RYT200）

