

ヨガ教室のご案内

ヨガは、肩・首のこり、腰痛、頭痛、便秘などの身体の不快な症状が改善されるだけでなく、ストレスや不眠症の改善にも効果があります。ヨガはスポーツではないので、体力に自信のない方、ヨガが初めてという方にも、安心して参加して頂けます。是非一度、体験してみてください。

<会場> 教専寺
広島市西区草津本町15-14
広電草津電停徒歩3分

<日時> 水曜日 10:00~11:30
(第5週・祝日・8月休講)

<受講費> 初回体験料 500円



教専寺

*回数券制ですので、ご都合に合わせて参加して頂けます。(8,400円/6回)

*少人数のため指導が行き渡り、個人別の効果・体質改善が期待できます。

<対象> 一般男女 **初心者歓迎!** <定員> 8名

<持ち物> ○ヨガマット(無ければバスタオル) ○ハンドタオル
○動きやすい服装でお越し下さい。裸足になって行います。

<申込み・お問い合わせ> ヤマグチまで。

E-Mail : y-atsuko-831@docomo.ne.jp 電話 : 082-271-2720

<講師紹介>

家事・育児に追われる中、肩こり・胃の不快感を繰り返す日々を過ごしていたが、ヨガと出会い、それらが改善され、心身のケアの重要性を知る。その後、2009年よりヨガサロン アサナン専任講師として指導にあたり、現在に至る