

「パワーヨガ」始まります!

3月6日(水)、20日(水)19:00~20:00

体験レッスン受付中! 初回1,000円(*2回目1,200円)

「パワーヨガ」とは・・・

呼吸に合わせて力強くダイナミックに身体を動かしていきます。
ストレス発散・筋力アップに最適、目指せ脂肪燃焼!



4月から定期教室スタートします。(1クール3ヶ月)

◆ 開催日時：水曜日 19:00~20:00

※開催日程の詳細

4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26
-----	------	------	------	-----	------	------	------	-----	------	------	------

◆ 開催場所：三木山総合体育館内

◆ 受講料：14,400円(全12回分)
※1回でも参加できます(1,500円/回)

◆ 申し込み・問い合わせは 三木山総合体育館受付まで(0794-83-4445)

講師 千葉 千衣子

全米ヨガアライアンス認定インストラクター (E-RYT200)

神戸市出身。2006年より東京・神奈川でヨガ指導を開始。2012年より、活動の拠点を出身地の神戸に移す。

基本のヨガのほか、パワーヨガ、骨盤調整ヨガ、シニアヨガ、産後ヨガなどを指導。

自身のプライベートスタジオ Yoga Sana 主催のイベント・ワークショップの開催や企業への出張ヨガ指導も行う。一児の母。

