

# 心も体もハッピーになるヨガ

## 男性大歓迎です。

自分のペースで、ゆっくりして正しい腹式呼吸を学びながら心身のリフレッシュをしましょう。

### \*教室のご案内\*

高岡コミセン (火) 10~11:15 2階多目的室  
ナチュラルヨガ  
(土) 10~11:15 2階多目的室  
ゆったり~ヨガ

月4回 3,000円 夫婦・親子 5,500円  
体験1回 1,000円

★入会の方ヨガマットプレゼント

✿足リンパマッサージ取り入れています。

手の先から足の先まで血液をしっかり流します。

※持ち物・飲み物・バスタオル

親切丁寧に指導致します  
頑張らないで自分のペースで



体のかたい方もOK



ヨガインストラクター養成講座開催！！

不眠・不安・肩こり・頭痛・腰痛

更年期・冷え・むくみ等々

♥初心者・男性・年配者大歓迎です♥  
いつでも体験できます。

(問) 090-4164-3777 (サイトウ)

メールでもOK seiko377@ezweb.ne.jp

詳しくはHP 豊田ナチュラルヨガで検索