

2022  
1/3  
(月)

ダイエット・ヨーガ classic より

# お正月初ヨーガ講座



桜井ひさみ先生著書の「ダイエット・ヨーガ classic」(BAB ジャパン・森はま子モデル出演)より、お正月に最適なものをピックアップしてご指導いたします。お正月で食べ過ぎや呑み過ぎた身体に向けて、あるいは年末年始で運動不足を感じている・・・という方や、正月休みではないがこの機会にヨーガを始めてみたい！という方になどに向けて、ヨーガのポーズや呼吸法を実践することで、身体を引き締め、血流などの流れを促し、休みモードから引き締めモードにチェンジして、正月明けからの仕事や日常に切り替えていきましょう。こんな方にもおすすめです！

- ・まったく初めてだが、今年から始めたいと思っている
- ・正月休みだから参加してみたい！
- ・正月も仕事で、リフレッシュしたい！
- ・しばらくヨーガ教室を休んでいたが、これを機に再開したい
- ・家族が帰省しているから、一緒に楽しみたい！
- ・普段は福山に居ないが、帰省のタイミングで参加してみたい

日時

2022年1月3日(月)

午前の部 10時30分～12時(10時開場)

午後の部 13時30分～15時(13時開場)

講師

森はま子(シンプル)ヨーガ主宰)

料金

2,500円(一般)

2,000円/人(シンプルヨーガ会員&家族)

参加区分(午前or午後)をお知らせの上、以下連絡先まで電話かメールにてご予約ください。

持参物

動きやすい服装(更衣室があります)。ハンドタオルやスポーツタオルなどをご持参ください。うつ伏せのポーズをおこなう場合に使用します。

会場

シンプルヨーガ

広島県福山市城見町1-1-1ウチダビル5階

申  
込  
先

シンプルヨーガ

TEL 084-931-2470

Mail [siy@simpleyoga.jp](mailto:siy@simpleyoga.jp)



シンプルヨーガ

