



# ヨガ Lesson

in LOB GOLF PLAZA

多忙な毎日の繰り返し…日々押し寄せるストレス…

そんな貴方、貴女がほんの少しの間、自己の心と身体を見つめ直す時間を取ってみませんか？  
呼吸とともに身体を動かしながら、自身の心の在り方、身体の声に耳を傾けつつ、向き合います。  
そして、健康でしなやかな心と身体の状態をつくりだします。

是非、お気軽にいかがですか。

## 体験レッスン随時受付中



### 【インストラクター】

上田 秀子  
全米ヨガアライアンス200登録講師  
ヴィオラトリコロールTT修了  
シニアヨガTT修了  
キッズヨガTT修了  
リンパマッサージトレーニング  
20時間修了



【レッスン曜日】 隔週火曜日・毎週木曜日・隔週土曜日(準備中)

【レッスン時間】 午前10:30～12:00 (90分間)

【レッスン場所】 ロブゴルフプラザ 2階 ダンススタジオ

【レッスン費用】 チケット制 4回回数券 ¥5,000 (有効期限2ヶ月)  
※1回チケットは¥1,500です  
※初めての方、初回無料体験OK

【定員】 10名様(事前予約が火要です)



## お仕事の方も通いやすい土曜日など、追加開講中!!

- 内容 ハタヨガを基礎からゆっくり行います  
○呼吸法 ○ヨガの基本ポーズ(初級・中級)
- 運動できる服装・水分補給できるもの・タオルを持参下さい。
- ヨガが初めての方も大歓迎です。身体が硬いなど、心配は無用です。心と身体の調和が主体です。
- 「なんとなく」と言う身体の不調、肩こり、不眠などの改善に
- ゴルファーにもお勧め。体幹強化・筋力アップ・柔軟性改善

【お問合せ・ご予約】 ゴルフ45℃又は 090-7554-9716 (上田携帯) までお電話下さい。  
その他、個人レッスン・グループ少人数レッスンもご相談下さい。お気軽にお問合せ下さい。

