

春ヨガ

ゴールデンウィーク
リーヴでヨガが楽しめる
特別な3日間です！

どなたでも
受講可能♪

day 1

【4月29日(日・祝)】

『ベーシックヨガ』

AM 9:00 ~ 10:10

料金 1,080円(税込)

ポーズや呼吸法を、ていねいに確認しながら
行います。初心者から経験者まで楽しめる
ベーシックなクラスです。



【担当・メッセージ】

つじ ひろみ
達 浩美

☆水野ヨガ学院指導者養成コース修了
☆全米ヨガアライアンス200時間修了
☆スタジオヨギー認定インストラクター

ヨガはユジュ(結ぶ・つながる)が語源。
呼吸と身体と心のつながりを体験して
みませんか？ご参加お待ちしております！

day 2

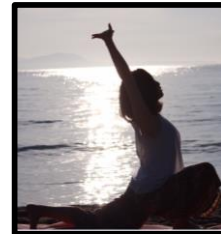
【5月3日(木・祝)】

『リラックスヨガ』

AM 9:00 ~ 10:10

料金 1,080円(税込)

ゆったり呼吸をしたり、呼吸に合わせて動いたり。
リラックスポーズを多くとり入れながら心身をゆるめる
のんびりとしたクラスです。



【担当・メッセージ】

はら ともこ
原 朋子

☆水野ヨガ学院指導者養成コース修了
☆全米ヨガアライアンス200時間修了
☆スタジオヨギー認定インストラクター

ヨガで健康的で穏やかな1日をスタート
しませんか？のびのび呼吸をすることで
心身ともに快適な状態に近づいていきます☆

day 3

【5月5日(土・祝)】

『ゆる～りヨガ』

AM 9:00 ~ 10:10

料金 1,080円(税込)

マッサージ要素を取り入れながら、ゆる～りと
ポーズを行います。特に体力に自信のない方
にもおすすめのクラスです。



【担当・メッセージ】

おの であ ひろこ
小野寺 裕子

☆エサレンボディワーク認定取得
☆NPO法人沖ヨガ協会 指導者2級認定

心と体に気持ちの良い「ヨガ」。
一緒にヨガを楽しみましょう！

レンタルマットをご希望の方はフロントまでご相談ください。

くつろぎのお時間もございますので、ブランケット等お持ちください。

〒004-0072 札幌市厚別区厚別北2条5丁目1

JR森林公園駅下車徒歩1分

TEL 011-894-1212



三菱地所グループ

リーヴテニスクラブ