

秋、カラダにいいこと始めてみませんか？

# ヨガ無料体験会

★開催日：9月17日（土） 10:00～11:30



ヨガは年齢、性別に関係なく楽しんでいただくことができる「心と体」の健康法です！

阪神野田教室では、山本ヨガ研究所所長の山本正子の豊富な指導経験から生み出され、毎週更新されるオリジナルプログラムをお伝えしています。伝統ヨガ（沖ヨガ）に基づいた「生活ヨガ」を提唱。日常に取り入れやすいヒントも多彩です。

ヨガを続けている生徒さんたちは、「肩こり、腰痛が軽減してきた」「体が引き締まってきた」「しもやけが改善された」「深い呼吸ができるようになってきた」「気持ちが安定してきた」といったうれしい変化を実感しています。

ぜひこの機会にヨガへの第一歩を踏み出してみませんか？

●申込み：山本ヨガ研究所講師 山根尚子まで [gaianannan@gmail.com](mailto:gaianannan@gmail.com) 090-9869-5317

## 【山本ヨガ研究所 阪神野田教室】

<入会金>

3,000円

<受講料>

基本受講料：16,000円（10回1クール）

チケット（5回分）：9,500円（1クール内有効）

1レッスン：2,600円

休会費：2,000円

<レッスン日>

毎週土曜日 10:00～11:30

<会場> 海老江東コミュニティセンター3階

（大阪市福島区海老江1丁目5-20）



阪神野田駅、地下鉄千日前線野田阪神駅  
徒歩4分





