



元町駅前 で YOGA をはじめよう！

元町ヨガ

1回 1,500円

- ✓ 初心者様、男性也大歓迎！
- ✓ お財布にやさしいレッスン料で、続けやすい！
- ✓ 通いたい時だけ、自分のペースで通える！

理想の私へ

あなたの身体がみるみる若返るヨガ

JR元町駅
徒歩1分

毎週土曜日
10:00~



🌀 ヨガクラス

深く穏やかな呼吸とゆったりとした身体の動き(ポーズ)を組み合わせる行うヨガで、心身を整えていきます。ヨガが初めての方、身体が硬い方も安心してご参加頂けるようなアットホームな空間づくりを心掛けています。

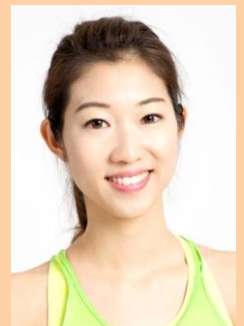
ヨガで硬くなった筋肉をほぐし、ダイエットしやすい身体を作りませんか？ヨガはやればやるだけ、内側から綺麗に若返りますよ！**クラスでは皆様に合わせた若々しい身体作りの秘訣をお伝えします！是非、ヨガの楽しさを体感してください！**

🌀 6月スケジュール

6月2日(土) 10:00~11:00	お腹痩せヨガ
6月9日(土) 10:00~11:00	脚スッキリヨガ
6月16日(土) 10:00~11:00	上半身セラピーヨガ
6月23日(土) 10:00~11:00	体幹力アップヨガ
6月30日(土) 10:00~11:00	1時間で前靴を10cm深めるヨガ
11:20~12:20	シンキングリン ヒーリングヨガ ワークショップ (3000円)

🌀 講師 KITANO ERI (キタノ エリ)

- ヨガウェアブランド『SPOUT』アンバサダー
- RYT 全米ヨガアライアンス 200時間取得
- 日本サップヨガ協会認定講師
- マタニティーヨガ認定講師
- シータヒーリング基礎DNA終了



1800本以上のクラスを担当。趣味は海外旅行で2017年セブ島に駐在し、帰国した現在、神戸・大阪を拠点にフリーランスで活動中。現在、神戸みなと温泉蓮では「SUP YOGA」クラスを(水)(金)で担当する中、「**硬い!重たい!身体とはおさらば!若くて心身が若返るヨガ**」クラスを毎日各地で提供中。

🌀 場所

JR 元町駅 東口改札から 徒歩1分
〒650-0012 神戸市中央区北長狭通 3丁目 3-1
KOBE RENT SPACE 4F
(線路に沿って東へ50m程歩き、SumoSumoさんを左折)



🌀 料金 1回 税込1500円 (マットレンタル +300円)

☎ 070-1772-7047

✉ eriyogakobe@gmail.com

Instagram : eriyoga_kobe

HP : 『eriyoga.com』で検索!

・ご参加・お問い合わせ

