



元町駅前 でヨガをはじめよう！

元町 ERI ヨガ

1回 1,500円

- ✓ 初心者様、男性も大歓迎！
- ✓ 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 心と身体を強くしなやかに

JR元町駅
徒歩2分

毎週土曜日
10:10~



🌀 ヨガクラス

自分の心を癒し、身体のメンテナンスをするお時間を作りませんか？
深く穏やかな呼吸に合わせ、硬くなった筋肉をほぐし、普段使いにくい筋肉を目覚めさせていきましょう。心身が健康になると、毎日の生活がさらに豊かになります！
ヨガを始めるのに、身体の硬さも年齢も性別も関係ないので、初心者様もぜひご参加ください！1時間で変化をあげて頂けるクラスをぜひご体験ください！

🌀 6月スケジュール

6月1日(土) 10:10~11:10	ハタヨガ
6月8日(土) 10:10~11:10	肩甲骨美人ヨガ
6月15日(土) 10:10~11:10	筋調整ヨガ
6月23日(日) 10:10~11:10	脚痩せヨガ
6月26日(水) 19:00~20:00	パークヨガ(東遊園地)



🌀 講師 KITANO ERI (キタノ エリ)

日本大手ヨガスタジオにて経験と学びを積んだ後に独立。
2000本以上の指導経験を持ち、神戸大阪を中心にヨガスタジオや企業様での出張ヨガ、「神戸みなと温泉連」でのSUPヨガ、パーソナルヨガなど幅広く展開中。レッスン内容は美脚ヨガ、骨盤調整ヨガ、肩こり改善ヨガ、パワーヨガ、リンパヨガ、柔軟性upヨガ、ハタヨガ、マインドフルネスヨガ等、ニーズに合わせたオリジナルクラスを実施。「心も体も強くしなやかに」をテーマに人が本来持っている運動機能を引き出すためのヨガ」クラスを毎日各地で提供中。



- ヨガウェアブランド 『SPOUT』 official 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
- 筋調整ヨガ TT 終了
- マタニティーヨガ TT 終了
- シータヒーリング基礎DNA 終了



🌀 場所

J R 元町駅 東口改札から 徒歩 2分
〒650-0012 神戸市中央区北長狭通 3-3-1
K O B E R E N T S P A C E 3 F
(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)

ご参加・お問い合わせ

☎ 070-1772-7047

✉ eriyogakobe@gmail.com

instagram : eriyoga_kobe

HP : 『eriyoga.com』 で検索!

