



元町駅前 でヨガをはじめよう！

# 元町 ERI ヨガ

## 1回 2000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3分

毎週土曜日  
10:00~



## 🌀 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！

## 🌀 12月スケジュール

12月 7日 (土)	10:00~11:15	開脚フローヨガ
12月 15日 (日)	10:00~11:15	肩甲骨美人ヨガ
12月 21日 (土)	10:00~11:15	瞑想&ハタヨガ
12月 28日 (土)	10:00~11:15	ヨガ de チェレンジ



## 🌀 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」クラスを各地で提供中。

- ヨガウェアブランド 『SPOUT』 official アンバサダー
- CORCOPI youtube 講師、DVD 監修
- 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

JR 元町駅 東口改札から 徒歩3分

〒650-0012 神戸市中央区北長狭通 3-3-1

KOBE RENT SPACE 3F

(線路に沿って東へ50m程歩き、SumoSumoさんを左折)



🌀 料金 75分クラス 1回 税込2500円  
4回チケット 8000円 (有効期限2ヶ月)



ご参加・お問い合わせ

☎ 070-1772-7047

✉ eriyogakobe@gmail.com

instagram : eriyoga\_kobe

HP : 『eriyoga.com』 で検索!