



元町駅前 でヨガをはじめよう！

元町 ERI ヨガ

1回 2500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！

🌀 2月スケジュール

2月 1日 (土)	10:00~11:15	股関節フローヨガ
2月 8日 (土)	10:00~11:15	お腹痩せヨガ
2月 15日 (土)	10:00~11:15	肩甲骨美人ヨガ
2月 22日 (土)	10:00~11:15	開脚前屈を深めるヨガ
2月 29日 (土)	10:00~11:15	逆転ポーズへの道のり



🌀 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。
3000本以上の指導経験をもち、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
- LAVA 認定資格 多数取得
- 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
- 2019年 東京でのヨガイベント出演



🌀 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 !

