



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  
10:15~



## 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時間で変化をあじわっ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 5日（土）10:15～11:20 後屈トレーニング  
6月 12日（土）10:15～11:20 肩甲骨美人ヨガ  
6月 19日（土）10:15～11:20 開脚美脚ヨガ  
6月 26日（土）10:15～11:20 マインドフルネスヨガ  
3,10,17,24日（月）20:00～20:50 美脚トレーニング

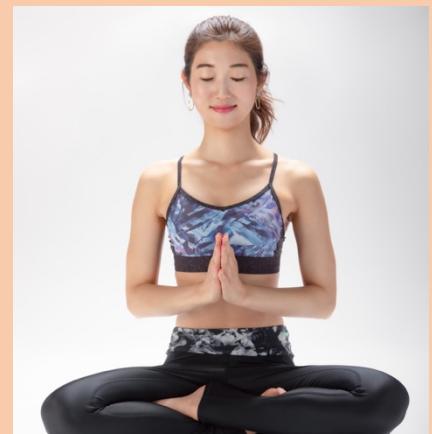


### 講師 KITANO ERI (キタノ エリ)

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。  
現在のメインのお仕事はRYT200養成講座のトレーナー。

300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。ヨガスクールでは解剖学講師を担当している。解剖学的アプローチで人の体の柔軟性を瞬時にUPさせることが得意。

レッスンでは、「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『S P O U T』official アンバサダー
- RYT200養成講座トレーナー
- アナトミック骨盤ヨガ
- E-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 70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

H.P. : [eriyoga.com](http://eriyoga.com) を検索！

