



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 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 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。

3000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。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『SPOUT』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

HP : 『eriyoga.com』で検索！

