



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！

🌀 7月スケジュール

7月 3日 (土) 10:15~11:20 開脚美脚ヨガ
7月 10日 (土) 10:15~11:20 肩甲骨美人ヨガ
7月 17日 (土) 10:15~11:20 骨盤調整ヨガ
7月 24日 (土) 10:15~11:20 逆転のポーズ会
1,8,15,22日 (月) 20:00~20:40 美腹ダイエット部



🌀 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
- 瞑想指導者養成講師
- 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

🌀 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！