



ZOOMでヨガをはじめよう！

オンライン ERI ヨガ

1回 1500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

自宅でも
職場でも
出先でも

毎週月曜日



🌀 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！

🌀 1月 オンライン スケジュール

1月 8日 (土) 10:30~11:30	ヴィンヤサヨガ (元町教室)
1月 10日 (月) 10:30~11:30	マタニティーヨガ
1月 15日 (土) 10:00~11:00	美尻ヨガ
1月 20日 (木) 10:30~11:30	マタニティーヨガ
1月 23日 (日) 11:00~12:00	リンパヨガ
1月 29日 (土) 10:00~11:00	リラックスヨガ



🌀 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 『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
- 国際ヨガアカデミー協会理事
- アナトミック骨盤調整 指導者養成講師

🌀 場所

JR 元町駅 西口改札から 徒歩4分のスタジオ

🌀 料金 60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

✉ eriyogakobe@gmail.com

instagram : eriyoga_kobe

HP : 『eriyoga.com』で検索！