



ZOOMでヨガをはじめよう！

# オンライン ERI ヨガ

## 1回 2000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

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！

## 🌀 3月 オンライン スケジュール

3月 5日 (土) 10:30~11:30 マタニティーヨガ 肩甲骨編  
3月 8日 (火) 10:30~11:30 マタニティーヨガ 骨盤底筋編  
3月 20日 (日) 10:30~11:30 マタニティーヨガ 美尻編  
3月 22日 (火) 13:00~14:00 マタニティーヨガ



## 🌀 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』を中心に様々な講座を担当している。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
- 全米ヨガアライアンス E-RYT200 保持
- RYT500
- マタニティーヨガ指導者認定講師
- 日本サップヨガ協会認定講師
- 筋調整ヨガ 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

## 🌀 参加方法：zoom

オンラインレッスン

🌀 料金 60分クラス 単発 税込 2000円  
4回チケット 7000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！

