一緒にヨガしませんか！

お問合せ 080-3606-1020

RIKA YOGA STUDIO

美しく 健康な身体をつくりましょう

E-mail : rika13-luck7rika@au.com
Instructor : Erika Miyoshi 身吉 絵利香（IHTA認定資格）

健康維持　呼吸法による全身のリラクゼーション、身体の隅々まで血流改善による張りのある若々しい肌
しわを取る、小顔になる、血色のよいハリのある肌を作るなどの効果が期待できるヨガ

疲れ解消　頭痛、肩こり、目の疲れ、不眠症、内蔵不調の改善、脳の疲労やストレス解消に効果的なヨガ

不調解消　生理不順、便秘や脚の冷え性解消、バスト・ヒップアップ、お腹や二の腕の引締めに効果的なヨガ

場　所　松尾町スタジオ 松尾町１丁目19 松一マンション２F (木下第２ビル)

持ち物　タオル、ヨガマット、飲み物 (水など)

月　謝　￥9,000 週3回×4／￥7,000 週2回×4／￥4,000 週1回×4

＊個人レッスン ￥12,000／1回

＊１回のみのレッスン代は ￥1,000／回です。

＊出張によるレッスンも行いますので、ご相談ください。

＊羽場公民館・青少年ホームのレッスン代は ￥600／回です。月謝の方は無料となります。

＜体験・見学無料＞

曜日	MON(月)	TUE(火)	WED(水)	THU(木)	FRI(金)	SAT(土)
昼間の部	羽場公民館					Studio
	10:00 ～ 11:00				（お休み）	13:00 ～ 14:00
	11:10 ～ 12:10					14:15 ～ 15:15
夜間の部	久米川温泉	Studio	青少年ホーム	羽場公民館		
	18:45 ～ 19:45	18:30 ～ 19:30	19:00 ～ 20:00	19:00 ～ 20:00		
	温泉入浴料込@700	19:45 ～ 20:45		20:10 ～ 21:10		