一緒にヨガしませんか！

お問合せ 080-3606-1020
http://rikayoga.web.fc2.com/

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回のみのスタジオレッスン代は ￥1,000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。

＜体験・見学無料＞

＊公民館・青少年ホームのレッスン代 １回¥600／２回¥1,000 (月謝の方；無料)

曜日	MON(月)	TUE(火)	WED(水)	THU(木)	FRI(金)	SAT(土)
昼間の部	飯田市公民館					Studio
	10:00 ～ 11:00				（お休み）	13:00 ～ 14:00
	11:10 ～ 12:10	１回¥600／２回¥1,000				14:15 ～ 15:15
夜間の部		飯田市公民館	青少年ホーム	飯田市公民館		
		18:30 ～ 19:30	18:50 ～ 19:50	18:30 ～ 19:30		
		19:35 ～ 20:35		19:35 ～ 20:35		