

ヨガ教室



- 未経験の方、大歓迎！
- 手ぶらでOK！
- 初心者、女性・シニア限定など
各コースあり
- 1回1時間：3000円
(初回限定体験：2000円)

体力・集中力
アップ

ストレス解消

冷え性予防

疲労回復

ダイエット



担当：奥山 優弥 トレーナー

資格：クリニカルボディワーク認定
勉強会・講師活動など多数

木・土曜 1部15:00～16:00
(不定休) 2部17:00～18:00

詳しくはスタッフまでお問い合わせ下さい



たいら整形外科 03-6807-7505



ヨガ教室 プログラム

木曜Ⅰ部 15～16時

シニア向け！はじめてのヨガレッスン

木曜Ⅱ部 17～18時

座位・椅子座位の運動やストレッチや軽い筋トレが中心
運動の機会、利用者様同士の交流の機会
運動が苦手な方もご継続頂ける内容

参加者 募集中

土曜Ⅰ部 15～16時

運動初心者向け！初めてのヨガレッスン

座位～四つ這い運動が中心
ダイエット目的、適度な運動量で汗をかきたい方

土曜Ⅱ部 17～18時

運動経験者向け！体と心を整えるパワーヨガ

四つ這い十立位の運動が中心
ある程度の負荷量ならできる方、気持ちよく汗を流したい方

人気の3コース

シニア

初心者レッスン

ボディーケア



たいら整形外科 03-6807-7505

