

整形外科ヨガ教室

- ①椅子に座ったままでOK！簡単なストレッチ！
- ②少数制なので、丁寧で安心な指導！
(医療系&古典ヨガ資格者が担当)
- ③回数券なし!!
お好きな時間でお好きな日に予約可能！

開催日

第2木曜 15:00-
第4木曜 15:00- 17:00-
第4土曜 15:00-

世界最優秀指導者
ヨガマスターに師事



講師 奥山優弥



経歴

全米ヨガアライアンス200
(Master Sudhakar)
(Yogi-Lalit)

中学校合同ヨガ講師

パーソナル特化ヨガ(都内多数)

整形外科ヨガ教室

こんな人にオススメ！

頭痛・肩こり・腰痛・寝つきが悪い・疲れやすい・冷え性
自律神経過敏・喘息・肋間神経痛・坐骨神経痛など・・・

～受講者の声～

運動が苦手なAさん(70代)

『今まで何度も運動を挫折してきました・・・
でも、休まず3年間継続！私が一番驚いています！』

Q『とにかく体が硬いです・・・』

A『大歓迎です！軽いストレッチと筋力訓練を同時に行い、楽しく身体を動かすうちにいつの間にか柔軟性がアップします！』

Q『ヨガって難しそう・・・。運動が苦手でも大丈夫ですか？』

A『椅子の運動30分とマットの軽い運動を30分です。ご年齢や運動経験関係なく楽しめますのでご安心ください！』

Q『講師ってどんな人？』

A『年間120件以上の外部指導、中学生80名以上の指導経験があり、世界最高峰の指導者の元で学び手腕を発揮しています！クリニックでは都内希少！自信を持ってお届けします！』

Q『料金はいくらですか？』

A『初回体験**2000円**！1回1時間**3000円**です』



たいら整形外科 03-6807-7505

