

# ～楽しくリフレッシュ！～

**2018年4月19日 木曜日**

10:15～11:00 ろっ骨体操

11:10～11:55 初めてのヨガ

体験レッスン二本立て ¥3,600 ⇒ ¥1,800

(ペアでお申込みの場合2人で¥3000)

動ける服装

タオル・ヨガマット又は  
(バスタオル等)水分

**カチコチの身体を**

**何とかした～い！**

**運動って、なにをしたらいいの？**



ろっ骨体操担当：山崎明子

ゆっくりと舞をまうような動きと呼吸で  
ろっ骨を動かし、背骨や骨盤の歪みを整えます  
肩こり腰痛改善！呼吸が浅い！代謝が悪い！  
不眠でお悩みの方もオススメ



初めてヨガ担当：山本智美

カラダが硬くても大丈夫！自分の身体と対話しながら  
呼吸の流れにそってゆっくり動くから安心！  
内側からでるエネルギーを感じ姿勢や骨盤調整をして  
心も身体もスッキリしたい方におススメ



場所 T.D.S(Tomomi Dance Space)

金剛駅徒歩6分 イオン近隣

予約 090-6516-7199 山本智美

090-6322-9062 山崎明子



智美



明子

**ご連絡お待ちしております！**

