



水曜日、土曜日クラス実施！5月・6月限定

**参加費1000円 → 500円キャンペーン**

## 初めてでも大丈夫！

→基礎的な内容を丁寧に行うクラスです。ひとりで、友人と、夫婦で、ご参加お待ちしております

## 気軽に参加できる！

→年会費・入会金不要の参加会費制。ヨガマットもご用意いたします

## 育児中でも参加できる！

→子育て中ママさん子連れ参加歓迎、ベビーカー持ち込みOK

写真はイメージです

### キャンペーン日程（全5回）

5日8日(水)	13:30~14:15
5月20日(月)	10:30~11:15
5月25日(土)	12:00~12:45
6月3日(月)	10:30~11:15
6月17日(月)	10:30~11:15

2020年3月まで、第1・3月曜日（祝日を除く）  
10:30~11:15に通常クラスを実施中です。

### クラス方針

呼吸法や簡単なポーズを丁寧に行います。  
運動不足解消のため、  
日頃のストレスや疲労回復のため、  
怪我をしにくい身体づくりのため、  
悩みや目的はそれぞれですが、ヨガを通して  
ご自身の内側に意識を向け、  
ご自身の身体と対話をすることで  
新たな気付きや小さな変化を  
見つけていきましょう。



橋本紀代子

全米ヨガアライアンス認定ヨガ指導者  
元女子サッカー選手(大和シルフィード)

### 詳細・お申込み

- 会場：イオンモール大和3階イオンホール
- お申込：大和シルフィード事務局までお問い合わせまたは公式LINEアカウントにメッセージをお送りください。
- 参加費：1回1000円(キャンペーン中は500円)
- 持ち物：動きやすい服装でお越しください。

大和シルフィードヨガ教室  
公式LINEアカウント

クラス日程のお知らせや、イベント情報をお知らせします。クラス参加申込みこちらのメッセージから直接可能です。お気軽にご連絡下さい。

