

★
新教室
★

ヨガ初心者にもおすすめの教室です！受講生募集中♪

Chill ヨガ



〈講師紹介〉

講師: YUMI

〈プロフィール〉指導歴12年！4人の子育て中の母
ヨガ・瞑想、趣味の水泳を取り入れながら
フリーヨガインストラクターとしてヨガの素晴らしさを
多くの人に伝えたいという想いで活動中

〈資格〉RYT500／瞑想指導者
メディカルヨガインストラクター



木曜日 9:30～10:30 場所: 博多体育館 武道室

料金: 9,350円 (3ヵ月10回実施した場合) ※実施回数により料金が異なります

Chillヨガで目指すところ..

柔軟性向上

心身リラックス

体幹強化



『Chill』とはゆっくりくつろぐを意味します。
心も整え、健康なカラダづくりにおすすめの教室です！

【お問合せ】092-481-0301 【HP】<http://ssk-hakatagym.com>

人気教室が増設しました！受講生募集中♪♪

シェイプアップ・ルーシー



<講師紹介> 講師：Aiko

<経歴> ルーシーダットン(タイ式ヨガ)
野外でヨガ教室を行うことも😊

<資格>アロマアドバイザー

休日はランニング、低山登山などアクティブに
過ごしてます(^^)♪



木曜日 19:15~20:15 場所：博多体育館 武道室
料金：9,350円(3ヵ月10回実施した場合)※実施回数により料金が異なります

シェイプアップ・ルーシーで目指すところ..

代謝アップ

ストレス緩和

自己整体



タイ式ヨガと言われるルーシーダットンで
身体を整えながら代謝アップ！
理想のカラダづくりにおすすめの教室です！

【お問合せ】092-481-0301 【HP】<http://ssk-hakatagym.com>