

PEAK ヨガスタジオ

体験
レッスン
¥500

ヨガ教室

～PEAK ヨガスタジオ～

アットホームな空間で、年齢・性別を問わずそれぞれのレベルに合わせて「ハタヨガ」や「アナトミック骨盤ヨガ®」のレッスンを行います。初めての方大歓迎！

ヨガにご興味のある方、肩凝りや腰痛でお悩みの方、運動不足解消やダイエットなどの身体づくりを目的とされる方へ、丁寧にご指導します。

初回体験 ¥500

- * 入会金なし
- * レンタルマット無料
- * お得な回数券あります

【回数券料金】

1 回券	¥1,500
5 回券	¥5,000
11 回券	¥10,000

【週間スケジュール】★初級 ★★中級

月曜日 10:00～11:15★

水曜日 19:00～20:00★★

木曜日 19:30～20:45★

※土日・祝祭日は休講

※レッスン 10 分前までに入室してください

【スタジオ住所】

小国町栄町 90 番地

村上携帯 080-4857-1080

※多目的屋内運動場あいべ様向かい

《持ち物》

ヨガマット、タオル、
ブランケット、飲物、
運動できる服装



《講師》

おぐに白い森(株) 村上小百合
全米ヨガアライアンス RYT200 取得
介護予防運動指導士
アナトミック骨盤ヨガ®認定講師
シニア・マタニティーヨガ講師
キッズヨガ pre-k8 講師 など

★町内外への出張ヨガクラスもあります★

- ・ 第 2,4 週金曜日 19 時～20 時 川西けんこう館 岩盤浴ホットヨガ
- ・ 毎週火曜日 13 時 50 分～14 時 20 分 満天の家シニアヨガストレッチ
- ・ 小国町子育て講座、親子ヨガ教室、かもしかクラブヨガ講座講師など

お問合せ & お申込み

おぐに白い森(株)

お気軽にお問合せください

Tel (0238) 62-4518