

PEAKYOGA



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®」「ZOOMを使ったオンラインヨガ」のレッスンをを行います。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、ご指導いたします。

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	¥1,650
5回券	¥6,000
10回券	¥11,000

【週間スケジュール】

月曜日	10:00～11:15	ハタヨガ&ストレッチ
	19:30～20:45	ハタヨガ&ストレッチ
木曜日	19:30～20:30	Zoom オンラインクラス
金曜日	19:00～20:00	川西けんこう館 (隔週)

※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
- ・ 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
- ・ やまがたアルカディア観光局ブナの森リトリートツアーヨガ体験など

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