

始めてみませんか ヨガのある生活

心身の健康をヨガで手に入れましょう。
無理なく、楽しく、気持ちよく自分のペースで行います。
肩こり、冷え性が解消したとのお声をいただいております。
初心者の方もお気軽にご参加ください。



費用は1回700円+消費税

第2期 水曜コース (8回)

◆時間 9:30~10:45

◆日程

9月…4・18

10月…2・*16

11月…6・20

12月…4・18

*ヨガニードラ

◆費用 会費 756円×8回= 6,048円
スポーツ保険料 2,050円
8,098円

第2期 金曜コース (16回)

◆時間 20:00~21:15

◆日程

8月… 23

9月… 6・20・27

10月… 4・18・*25

11月… 1・8・15・22・29

12月… 6・13・*20

1月… 10

*ヨガニードラ

※9月13日・10月11日はお休みです。

◆費用 会費 756×16回=12,096円
スポーツ保険料 2,050円
14,146円

新規入会の場合はスポーツ安全保険料2,050円が必要です。

◆対象 20代~60代男女

◆場所 ディアマンテクラブハウス

岸和田市包近町507番地5

バス停包近公園おりてすぐ 駐車場有

◆費用 会費 1回 税込756円(年間を3期に分けて徴収)
スポーツ安全保険料 年間2,050円

途中入会OK!
まずは無料体験から

レッスンが始まってからも、随時入会受付を行っております。

(途中入会の場合、終了回数分のレッスン料は会費より差し引き
ます) 体験ご希望の日程の2日前までにクラブハウスまで、お問
い合わせメールにて、ご連絡いただきますようお願い致します。



🌸 ヨガ講師 上田友美



- ◆資格等 YOGA viola tricolor Teacher's Training Course Basic 修了
YOGA viola tricolor 呼吸と瞑想講座 修了
シニアヨガ指導者養成講座 修了
- ◆指導歴 8年 2011年～フィットネススタジオ・公民館
2012～カルチャーセンター・自宅
ダイヤモンド等で講師

◆ヨガとの出会い

知人に誘われ軽い気持ちでヨガを体験しました。ヨガがどんなものなのか？全く知らずポーズも全然出来なかったのに最後の開放感が凄かったです(笑)レッスン後、寝転びながら「全然出来ないけどやりたい!」と思いました。

◆レッスンで伝えたいこと

ヨガと言うとポーズや柔らかい体というイメージですが、私も決して柔らかい体ではありません。ポーズや柔らかさだけでなくご自身のメンテナンスの一つとして気軽に続けられることをクラスで発見してみてください。



包近町クラブハウス🏠
アットホームな雰囲気
楽しく活動しています♪

