

# PERSONAL



# YOGA

## パーソナルヨガはこんな方にオススメです！

- 自分の体カレベルに合ったクラスを受けたい。
- 自分の身体の強化・改善したいところを中心に行いたい。
- 自分の身体・体調に合わせたアドバイスが欲しい。
- もっと難易度の高いポーズに挑戦したい。
- リハビリになるようなクラスを受けたい。

(補助器具や椅子で行うヨガも実施可能です。)

マンツーマンはもちろん、グループ(最大3名)での申込みもOKです。



## ～担当～ 原田 麻子 IR

### 所持資格

- ◆健康運動実践指導者
- ◆介護予防ヨガ指導者
- ◆APF術後機能回復指導士
- ◆全米ヨガアライアンス200RYT
- ◆介護予防運動指導員
- ◆自律神経コンディショニングトレーナー

■日時■	毎週火曜	①18:50～19:20(30分) ②19:25～19:55(30分)		
		60分をご希望の方は18:50～19:55の間での60分をご指定ください。		
■金額■		1名	2名	3名
	30分	3,300円	2,200円/人	1,650円/人
	60分	6,600円	4,400円/人	3,300円/人
■申込■	事前予約制	(税込)		
	前日までにフロントにてお申込みください。※お支払いはご予約当日となります。			

## ～担当者から皆様へ～

2000年代にダンス修行のため渡米しそこで様々なスタイルのヨガと出会い病気やケガなどの方にも幅広く対応できるヨガが提供されていることを知りました。私自身、ヨガの勉強にも力を入れ、現在スポーツクラブだけでなく学校や企業にてヨガ・ダンスを中心に講習を行っております。パーソナルヨガではパワーヨガからリラックスヨガ・シニアヨガなど幅広いスタイルを取り入れ皆様個人のニーズに合わせたパーソナルレッスンを展開させていただきます。