

# 4月開講 New!! 土曜朝クラス

◆疲れのない身体を作る『筋力アップヨガ』

◆4/13～毎週土曜日10：00～11：00



●必要な筋肉、必要な柔らかさを育み、疲れづらい姿勢を身に着けます。体温・免疫アップ、太りづらい体質への変化を導きます。

●運動不足を解消したい方、元気な身体で日々を楽しみたい方にもおすすめのクラスです。



担当講師：侑輝（ゆき）  
<メディカルヨガインストラクター>

男性、女性、初心者様、どなた様也大歓迎！  
ヨガのこと、体のこと、  
お気軽にご質問・ご相談ください♪

◆呼吸で緩まる『アロマメディカルヨガ』

◆4/13～毎週土曜日11：30～12：30



●アロマを焚きながら、心と体をリラックス、安定させるヨガ。香りの助けでゆったりとした呼吸が広がりやすくなり、ホルモンバランスや免疫力、自己治癒力の向上も期待できます。

●心と体の調和を高めたい方、無理のない負荷で運動不足を解消したい方にもおすすめのクラスです。



体験2回1000円キャンペーン中！

ご予約はこちらより↓↓

<Dr. Yoga ホームページ>

<http://www.mdcyoga.com/yoga/experience/index.html>