

Dr. yoga

Vallet Stretch YOGA

YOGA x MUSIC x DANCE
～正しい姿勢づくり～

音楽の癒しでストレスを開放し

バレエストレッチ効果で正しい姿勢をつくり

しなやかボディ & マインドを目指しましょう

レッスン開催日に変更がある場合がございます。事前にご確認、ご予約をお願い致します。

毎月第1日曜日 **16:00～17:30 BASIC**

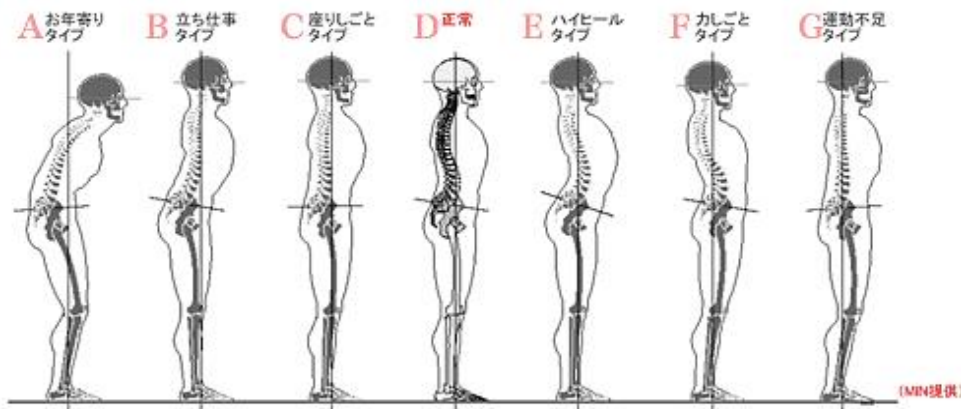
毎月第1金曜日 **19:00～20:00 BEGINNER**

@アメリカ山ガーデンアカデミー (AGA)

正しい姿勢とは？

<<あなたのタイプはどれ？>>

※これらのタイプが複数くみあわさっている姿勢の方もたいへんおおいです。



正しい姿勢になると

- ・無駄な力みがない
- ・真っ直ぐな軸
- ・疲れにくい
- ・内臓や骨格が正しい位置に
- ・呼吸がしやすい
- ・美しい立ち姿
- ・代謝が上がる
- ・痩せやすい
- ・前向きな気持ち

(MN4提供)

YOGA × MUSIC × DANCE ~正しい姿勢づくり~
毎月第1日曜日 16:00~17:30 BASIC
毎月第1金曜日 19:00~20:00 BEGINNER
@アメリカ山ガーデンアカデミー

BASIC: ドロップイン3000円、AGAフリー会員 追加料金なし、平日会員 +1000円
BEGINNER: AGAフリー会員・平日会員 追加料金なし、1回券、回数券適応

※キャンセルポリシー：実施日の前日までは無料、当日キャンセルの場合は全額お納めください。
※料金：会員資格、回数券、ドロップインにより異なります。詳細はHPまたはお電話でご確認ください。

**ヨガやダンスが初めての方でもOK！
お気軽にご参加ください！**



インストラクター／生出 さやか

全米ヨガアライアンス RYT500取得

ICHA国際ヘルスケア協会認定シニアヨガインストラクター1級

2014年 World Latin Dance Cup Miami出場

お申込みはホームページまたはお電話にて承ります



☎045-651-6558

〒231-0861

横浜市中区元町1-11-3

アメリカ山公園3F