

初心者でも大丈夫。

中学生からシニア世代まで！  
家族で参加もオススメ！

プロインストラクターによる  
コラボ企画

酒田市体育協会 × ビューティーボックス

# 健康ヨガ教室

カラダに喜びをココロに豊かさを～

9.2 (水) ~ 11.30 (月) まで **期間中週2回開催!**

9月

10月

11月

2	水	SLOW FLOW リラクゼーションヨガ
7	月	肩腰リフレッシュ ヨガ
9	水	Music Flow ヨガ
14	月	骨盤調整ヨガ
16	水	肩腰リラクゼーション ヨガ
21	月	休 み <small>敬老の日</small>
23	水	やさしい パワーヨガ
28	月	脚力UPヨガ
30	水	姿勢改善ヨガ

5	月	骨盤底筋トレーニング ヨガ
7	水	代謝UPヨガ
12	月	アロマリフレッシュ ヨガ
14	水	Music Flow ヨガ
19	月	脚力UPヨガ
21	水	SLOW FLOW リラクゼーションヨガ
26	月	骨盤調整ヨガ
28	水	やさしい パワーヨガ

2	月	代謝UPヨガ
4	水	姿勢改善ヨガ
9	月	肩腰リフレッシュ ヨガ
11	水	やさしい パワーヨガ
16	月	骨盤調整ヨガ
18	水	代謝UPヨガ
23	月	休 み <small>勤労感謝の日</small>
25	水	Music Flow ヨガ
30	月	脚力UPヨガ

月 月曜日 :10:00 ~ 11:00  
水 水曜日 :19:00 ~ 20:00

●費用 1回 500円 / 5回 2,000円

●持ち物 / ヨガマットをご持参下さい(ない方は貸出ございます¥100)  
※タオルやお飲物等、必要な方は各自ご用意ください。

■場所 / 市国体記念体育館(飯森山) ■対象 / 中学生以上 ■定員 / 20人程度

お申込み・お問合せ

平日 10:00~16:00

(公財)酒田市体育協会事務局

☎ 0234-31-5539

Instructor

IHTA 認定ヨガインストラクター  
ViVi YOGA COO **AKEMI**  
他、同店所属インストラクター

