

<オモテ>



ヨガのある生活 始めませんか。

AthA yoga アタヨガ

身体が硬くても、日頃運動不足でも大丈夫です。

少しご自身に意識を向け、レッスンを終わった後のこころ良さを味わってみませんか。
ご自身のケアこそがご家族やお仕事など、あらゆる物事との関係性を豊かにしてくれます。
自然と笑顔になれる…そんなお手伝いができればと思います。

<こんな方におすすめです>

- ・少しでもヨガに興味がある
- ・疲れやすい
- ・姿勢が気になる
- ・身体が硬いと感じる
- ・呼吸が浅いと感じる
- ・慢性的な症状がある(肩こり・腰痛・冷えetc)
- ・デスクワークが多い
- ・睡眠が浅い
- ・寝つきが悪い

7/3 毎週金曜日 10:00~11:15 | 第2・第4金曜日 19:30~20:45
金 LESSON START!!

お持ち物: ヨガマット(レンタルもごさいます)・動きやすい服装・タオル・お飲み物
.....

随時受付中
ワンコイン
体験
¥500

6/26(金)にオープンに先がけワンコイン体験会を行います!

[ワンコイン体験会日時]

6/26(金) ①9:30~10:45 ②11:15~12:30 ③19:30~20:45

- レッスン前にカルテにご記入をいただきますので、20分程度お時間を頂戴します。
- 体験の方はヨガマットを無料でお貸しいたします。

体験当日のご入会で
入会金無料!

¥2,000 ▶▶▶ ¥0

Instructor インストラクター



Tomoko

ヨガインストラクターとして5年前から大阪府内で活動中。
約10年前から始めたヨガは国内外の先生の指導のもと1000時間を超える。
現在もヨガの勉強を続け、インストラクターとして複数のレッスンを受け持つ。
解剖学に基づき安全にかつより効果的な指導を行う。

ライセンス

- ・全米ヨガアライアンス RYT200
- ・全米ヨガアライアンス RYT500
- ・全米ヨガマタニティ認定
- ・Chuck Miller intensive Course in Osaka TTC 50h 修了
- ・Centerd Yoga TTC
- ・Vinyasa Sequence TTC 30h 修了

Price レッスン料金

月謝	2回月謝 (夜のみ)	¥2,500 (1回¥1,250)
	4回月謝 (昼のみ) ※昼、夜に振替可能	¥5,000 (1回¥1,250)
チケット	1回チケット (ドロップイン)	¥1,600
	4回チケット (2ヶ月有効)	¥6,000 (1回¥1,500)
	8回チケット (4ヶ月有効)	¥11,000 (1回¥1,375)
マットレンタル	¥100	

Access 開催場所



レッスン場所: スタジオフォレスト STUDIO ♪ FOREST
住所: 八尾市志紀町西3丁目9-67 志紀車庫横
JR大和路線 志紀駅から徒歩約7分

GoogleMap



はじめての方大歓迎。お気軽にご連絡ください。

AthA yoga アタヨガ



090-5893-8098



athayoga2020@gmail.com

