

# キレイになるヨガ

～ ヨガで作る健康BODYとHAPPY LIFE ～



心身ともにリラックス

体と心に良いこといっぱい

ヨガの幸せサイクル

運動が苦手な方も！  
初心者向けのクラス！  
年齢問わずどなたでも！  
NITCと一緒に  
始めてみませんか？

身体の巡りを良くし  
デトックス・むくみ改善  
集中力アップ

身体と心をゆるめて  
バランスを整える

身体がスツキリ軽くなると  
心も軽やかに

呼吸と身体を連動  
筋肉・内臓・リンパにアプローチ

みんなで  
きれいになろう！



日時 : ① 1/14(月) 11:30～12:30 ② 1/18(金) 18:30～19:30  
③ 1/24(木) 13:00～14:00 ④ 1/26(土) 8:30～9:30  
(※レッスン開始10分前にはお越しく下さい。)

受講料 : 1Lesson 初回¥1,080(税込) 2回目以降¥1,620(税込)

対象 : 小学生以上

定員 : 1class 10名 (2名以上で開講)

準備物 : 飲み物、汗を拭くタオル、運動しやすい服装  
※ヨガマットをお持ちの方はご持参下さい。

※レッスンを受講される場合は、必ず予約が必要となります。  
(予約は前日の18:00まで)

※前日の18:00以降のキャンセルはキャンセル料が発生致します。  
※1レッスン毎の申込みとなります。

〒792-0031 愛媛県新居浜市高木町356

TEL:0897-37-3120 FAX:0897-37-3121

新居浜インドアテニススクラブ

comfortable life style in tennis

