



9月・10月

ヘルシーヨガ

入会金無料

この秋、ヨガを始めてみませんか？  
ただいまおトクなキャンペーン中!!

ヨガをやると

いいこといっぱい!

自律神経の安定・心と身体の健康  
づくり・いつまでも美しくいたい  
という方にヨガはオススメです



見学・体験もぜひどうぞ

ヘルシーヨガとは…ハタヨガをベースにしたヘルシーヨガならではのオリジナルのヨガ。

「ゆったり、ゆっくり行うヨガ」

特に初心者の方にはいつも以上にカラダの変化に気づける内容なのでオススメです。

ポイントは「ていねい」にカラダを動かすこと・「意識を向けること」を大切にしています。

ヨガそのものは元々ゆっくりカラダを動かす健康法ですが、その動きにプラス「ていねい」を意識することで更に効果を感じることができます。

体が硬くても大丈夫?

もちろん大丈夫です。初心者の方も安心して続けられます

長く続けていただくために

振替が可能ですので、ご都合が悪かったり、体調を崩した場合でも安心です



入会金

¥7,560 → ¥0

月額

¥7,560  
(週一回)

年会費

¥2,160

キャンペーン

## ヘルシーヨガ

横須賀中央スタジオ:

横須賀市大滝町2-24 メンズミウラヤ5F  
京浜急行横須賀中央駅から徒歩2分



090-9367-0098 (小野)

www.yoga.ac



逗子スタジオ、久里浜スタジオもあります。