

健康教室 グラヴィティヨガ

体が硬い方
運動が苦手な方
ヨガ未経験者
高齢者の方など

呼吸法とポーズをゆっくり
行っていきます。
ココロとカラダに優しい
リラックス系のヨガです。

お気軽にご体験ください♪♪

グラヴィティヨガとは

クッションやヨガベルトなどの補助
道具を使って、ゆっくり体をほぐし
ていく、新しいスタイルのヨガで
す。体のゆがみを整えて、バランス
の良い体づくりをしていきます♪♪



場所：南町自治会館
日時：毎月第2土曜日
(ご予約制)
10:00 A.M. - 11:30 A.M.
料金： **2700** 円
ご体験： **1000** 円
(道具レンタル代含む)



宝龍鍼灸整骨院

伊丹市南町 4-5-27
ご予約・お問い合わせは
TEL：072-786-9018

<http://www.horyu.jp>