

# 朝 YOGA ・ みんなで“休日 YOGA

早朝・休日  
さわやかに  
YOGA!



男性も  
お子さんも  
大募集!

『ヨガやってみたいなー』  
『公園で朝ヨガしたら気持ちいいだろうなー』  
なんて思っているアナタ!  
思った今が“はいめど”き♪  
いっしょにはいめませんか?

朝ヨガは『イシュタヨガ』というリラックス系のヨガ  
個人を尊重し、個々の身体に合わせたご自分のペースで無理なくできる種類のヨガです

休日ヨガは『コアパワーヨガ&ピラティスレッスン』ですこしハード系ヨガですアスリート志向・  
夏に向けボディメイクしたい方におすすめです



## インストラクター紹介

磯田 恵美子(イソダ エミコ)

西船橋 少人数制 ヨガ教室「おうちヨガ」主宰

<https://ameblo.jp/emi0000000000/>

- ・全米ヨガアライアンス (200H) ヨガインストラクター
- ・ISHTA YOGA 認定インストラクター (E-RYT200) 修了 一般社団法人 Educate Movement Institute 認定
- ・体幹トレーニング (Athlete Pilates AP™) ・Core Power Yoga CPY ® 修了
- ・骨盤ヨガ インストラクター ・ファンクショナルローラーピラティス (FRP) ベーシックコース 修了

## ◆日時

朝ヨガ 7/2 (日) 7:00~8:10 @行田公園

休日ヨガ 7/9 (日) 13:30~14:45 @西船橋駅より徒歩 10分

## ◆レッスン料

朝ヨガ おとな¥1,500 子ども¥500

休日ヨガ おとな¥2,500 子ども¥1,000

※子ども料金は小学3年生以上~高校生までです

◆お申し込み先 <https://ws.formzu.net/fgen/S98891626/>