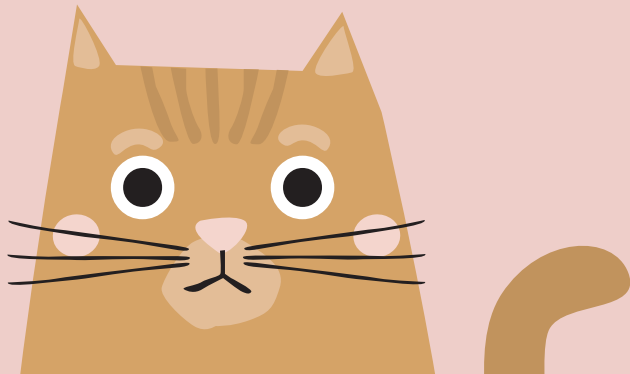


YOGA SCHOOL IN SHIMIZU

3ヶ月で生まれ変わる
はじめての人でもできる
YOGA 教室

こんなお悩みありませんか？

最近疲れが取れない
運動不足を解消したい
肩こりや腰痛で悩んでいる
体の中からキレイになりたい
ぐっすりと眠りたい



ご挨拶

はじめまして ヨガインストラクターのしばみほです
コロナ渦の昨今 心身の不調を抱えている方が増加しています
レッスンを通して体や心の変化を感じていただければ幸いです
初心者の方でも無理なくできるレッスンを提供しています
ぜひお気軽にご参加ください



静岡県富士市出身
ダイエットヨガ、アスリートヨガ、
マタニティ&シニアヨガ等の資格活かし
県内で活動中

お客様の声

- ・心も体もスッキリしました
- ・レッスンを受けた夜はぐっすり眠れました
- ・先生のレッスンを受けると元気になります
- ・初めてのヨガで不安でしたが、わかりやすい説明でついていけました

コロナ対策

- ・37.5度以上の発熱や咳き、咽頭痛等の症状が出た場合や同居家族や近隣で感染を疑わせる方が出た場合は参加を見合わせてください
- ・入室退室時はマスク着用をお願いします（熱中症予防等のためレッスン中は任意です）
- ・入室時は手指のアルコール消毒をお願いします（アルコールはこちらで準備します）



開催日

毎週木曜日 9:30~10:30 11/19~START!! (定員:7名まで / 参加条件:16歳以上)

場所

オハナスタジオ (清水区木の下町44-1)

オハナクリニック 木の下町すぐヨコ 無料駐車場はスタジオ前に有

料金

1レッスン: ¥1500

持ち物

水分、タオル、ヨガマット (レンタル有)

ご予約 (事前予約制)

下記のURLまたは右のご予約QRコードにて受付中

https://shibamiho-yoga.com/yoyaku_ohanastudio/

お問合せ & お友達登録

LINE ID: @yoga.shibamiho



「しばみほヨガ」で検索!

ご予約QR



YouTube



今なら! 初めて受講された方には
1000円分のJCBギフト券
プレゼント!!

