

**参加資格 = 男性**

# メンズ ヨーガ

当スタジオにお越しになるのが初めてのかた大歓迎

**日時** 2019年3月30日(土)  
10:00~11:00

**場所** 一木ヨーガスタジオ

**料金** 1,000円(税込)

**申込** 先着順 / 定員 15名  
(完全予約制)

## 体が固くても大丈夫!

日頃仕事でなかなか体を動かせない方、健康診断で気になる項目があるけれど何をやったら改善できるか分からない方、一度ヨーガを体験してみませんか?

**腰痛・便秘・肩こり**、楽になります。

自分の出来る範囲で動かせば充分なので、体が固くても全然大丈夫。

男性だけのレッスンなので周りも気になりません。

レンタルマット 100円 / 更衣スペースあり / 当日資料配布 (お持ち帰り頂けます)

お申し込み・お問い合わせ 045-544-7028/ichiki\_yoga@yahoo.co.jp