

yoko ヨガスタジオ @スタジオベル北川辺

肩こりをなんとかしたい・・・身体を引き締めたい、夜、ぐっすり眠りたい・・・。
ヨガをはじめると理由はなんでも OK です。

ヨガはそれぞれのペースで無理なく行うことができます。
深い呼吸でヨガをすることにより、自分の身体に意識を向け、身体の状態に気づき、
深い呼吸で心も身体もリラックス。そして、少しずつ身体が変化していきます。
また、体幹を鍛えることで美しい姿勢を作ることができます。

身体が硬いから・・・忙しいから・・・と迷っている方、ぜひ一度ヨガの心地よさを
体験してみませんか？

体験レッスン1回 500円
と一緒にヨガをはじめませんか？

スタジオベル（旧北川辺）
埼玉県加須市駒場 18 番地

月曜 20:00~21:00

木曜 19:30~20:30

(振り替え自由)

月謝 4000円 (月4回)

入会金 2000円

体験レッスン 1回 500円

途中休会 1000円

単発レッスン 1500円



連絡先：鈴木悦子 (スタジオベル) 080-3012-9312

連絡先：酒井陽子 (yoko ヨガスタジオ) yokoyoga.1010@docomo.ne.jp