

ピラティス



ナイトヨガ

初回体験
¥550

運動が苦手
体が硬いという
方も大歓迎！
年齢に関わらず
無理なく安全に
行えます

簡単予約で気軽に受けられます

ピラティス 第2・第4水曜日

身体に大きな負担をかけず、正しい位置で骨を動かす、強くしなやかな筋肉をつけることを目的としたエクササイズです。



お問合せはこちらへ
090-9876-1577

講師 辻江仁美

- ・スタジオヨギーYIC200認定インストラクター
- ・シヴァナンダヨガ認定講師
- ・インド中央政府公認ヨーガ・セラピー研究財団 (VYASA) ヨーガ療法士養成講座修了
- ・PHI ピラティスMat I & II 認定取得

水曜日
19時～20時
1回
¥1,100

ヨガ 第1・第3水曜日

夜ヨガは神経を整えて睡眠の質を向上させます。

動きやすい服装で
ヨガマット・飲み物をお持ちください

予約制

お申込みは
こちらから →



ネット予約

場所

平野区画整理記念会館
大阪市東住吉区中野 2-7-16

ヨガ教室ナマスカーラ



ホームページ