

# ヨガで心と身体を整える

## パーソナルヨガ

あなた専属のトレーナーをご紹介します。



### 担当トレーナー

パーソナルヨガ トレーナー

若月 政弘

### 得意分野

「ヨガ」  
「ケガをしない身体づくり」

身体を動かすうえで使うべき筋肉を使い、緩めるべき筋肉を伸ばし正しい身体の使い方を指導します。  
筋力強化、柔軟性向上、肩こり、腰痛改善等お客様のご要望に合わせた内容で行います。  
今までなかなか改善できなかった悩みを解決できるよう、一緒にトレーニングしましょう！！

### お客様へ

#### ご予約可能日時

土曜日 15:00～16:15

日曜日 17:15～17:45

※上記以外の時間は要相談

#### 経歴

- ・スタジオヨギー認定ヨガインストラクター
- ・JCMA認定体軸セラピスト

### ご予約は

クラブのフロントやお電話でお申し込みいただけます。 TEL:0258-33-2632

### 料金

会員  
料金  
60分: 6,000 円  
30分: 3,500 円

一般  
料金  
60分: 7,500 円  
30分: 5,000 円

お気軽にスタッフまでお問い合わせください。

# 癒しのヨガ「リストラティブヨガ」 パーソナルレッスン

あなた専属のトレーナーをご紹介します。



## 担当トレーナー

パーソナルヨガ トレーナー  
**吉田 順子**

## リストラティブヨガの効果

- ・身体的な緊張を緩和し「疲労回復」を促す
- ・自分と向き合い「精神的ストレスからの解放」へと繋げる

## お客様へ

ヨガには様々な効果が期待できますが、人にはそれぞれ身体の特徴、動きの得意・不得意があり、同じことをやっても必ずしも同じ結果が得られるとは限りません。自分のための、自分に合ったヨガをしたいと思っている方は、ぜひご相談ください。

### ご予約可能日時

火曜日 16:45～18:30

日曜日 13:00～14:00

※上記以外の時間は要相談

### 経歴

- ・全米ヨガアライアンス認定RYT200修了
- ・リストラティブヨガ指導者養成コース修了
- ・シニアヨガ指導者養成コース修了
- ・ペルヴィックフロアヨガ指導者養成コース修了

## ご予約は

クラブのフロントやお電話でお申し込みいただけます。 TEL:0258-33-2632

## 料金

会員料金 60分: 6,000 円

一般料金 60分: 7,500 円

※表記価格は全て消費税別です。

お気軽にスタッフまでお問い合わせください。