呼吸が変わるとからだも変わる

Aroma+YOGA

リラクゼーションヨガ

～エヌ～

アロマとヨガで
心とからだのバランスを整えます

当教室では、アロマの香りに包まれながらヨガを行ないます。
ヨガの呼吸法はとても深く、香りを吸い込む力も２倍になり
リラックスしていくのでより効果的です。
また、『アロマキャンドルヨガ』はアロマの香りに包まれ
優しい灯りのゆらぎの空間でお楽しみいただけます。
難しいポーズはありません。
疲れた心と身体をゆっくり癒していきたいと思ってます。

【レッスン日程】

【日時】　＜ハタヨガ＞ 毎週土曜日 11時45分～12時45分
＜アロマキャンドルヨガ＞ 第2 ／第4木曜日 18時45分～20時
【場所】　ぷららクラブ（ぷららてんま2F)
【アクセス】JR 環状線「天満」下車すぐ、地下鉄堺筋線「扇町」
地下鉄谷町線「天神橋六丁目」　どちらも徒歩 6 分

講師プロフィール

NPO 法人いきいき・のびのび健康づくり
協会認定ヨガ指導員
ヨガスタジオたかはしインストラクター資格取得
日本アロマ環境協会検定１級資格取得

中西範子（なかにしのりこ）

ダンスで覚えた体の使い方や、
フィットネスクラブでのストレッチ体操、
腰痛予防体操の指導経験を活かし、
「ヨガとは究極のストレッチ」という考えを
実践していきます。

【レッスン料金】

入会金無料　初回体験レッスン1,000円

料金はチケット制です。
土曜日クラス　1ショット 1,500円
＜回数券＞4回 5,000円　5回 6,000円　8回 9,000円　※6ヶ月有効
木曜日クラス　1ショット 1,800円のみ　上記の回数券お持ちの方は +500円で受講可能
＊レンタルヨガマット無料

ご予約・お問合せ　06-6881-5517　PAL クラブまでお気軽にお問い合わせください