



100 skip YOGA



100歳になっても
笑顔でスキップができるようなご自身を
穏やかなお気持ちと
健やかなお身体に
育ててみませんか？

ヨガは身体が硬い方が
向いております♪
おひとりのご参加も
お気軽にどうぞ♪

日時： 第1・3(金)18時～18時55分

場所： 西白井コミュニティプラザ 和室
(変更になる場合がございます)

持物： 飲み物 タオル ヨガマット
(レンタルヨガマット¥200)

料金：

*スマイル会員800円
(初回～10回目)

*ステップ会員700円
(11回目～20回目)

*100 skip 会員500円
(21回目～♪)

- ・全米ヨガアライアンスRYT200
- ・日本シニアヨガ協会認定講師
- ・アナトミック骨盤 ヨガ®
- ・inStyle マタニティヨガ
- ・yogabiija シニアヨガ
- ・yogabiija チェアヨガ
- ・YOGA ed.Pre-k キッズヨガ



インストラクター
YUU KUBOTA

いつでも見学できますので遊びにきてください。お待ちしております！

EKAM YOGA.(エーカムヨガ.)

yu-ko-.vvv@docomo.ne.jp

090-5772-3512