

Pegasus (総合型) クラブ

# ヨガ教室



ヨガの基本である「呼吸法」「正姿勢」をマスターし、ストレス解消や心身のバランスを整えましょう♪  
さらにスポーツ等の場面で必要となる体幹トレーニングにも！  
ヨガをして内側からのキレイを目指しましょう☆

日時場所：下表のとおり  
講師：領家 梨紗  
会費：年会費 大人 6000 円  
高校生以下 3000 円  
※家族でのご入会は 2 人目から半額  
参加費 300 円 (参加都度)  
主催：Pegasus クラブ  
(代表 大達 隆人)  
お問い合わせ：領家 梨紗  
電話 070-3772-9648  
メール hm27xxo@yahoo.co.jp

ヨガインストラクター  
領家 梨紗

Yoga Huali 認定ハタヨガ指導者資格  
親子ヨガ指導者資格  
「なんでも楽しく！がモットー♪  
気軽にご参加ください☆」



曜日	場所	時間(講座番号)	備考
月曜日	市民学習センター 105号室	①19:00~20:00	8月7日~
		②20:00~21:00	
火曜日	市民学習センター 105号室	③19:00~20:00	第2・第4週 8月8日~
		④20:00~21:00	
木曜日	安田公民館	⑤19:00~20:00	第2・第4週 8月10日~
		⑥20:00~21:00	
土曜日	益田運動公園 柔剣道場	⑦9:00~10:00	8月5日~
		⑧10:00~11:00	

※全8講座のうちご希望の講座番号をお問い合わせの際にお伝えください。

(例)月曜日 19:00~、土曜日 10:00~希望 →①、⑧番希望とお伝えください。

※お仕事の休みが不規則で講座を固定できない場合は休みに合わせての参加も可能ですのでお問い合わせの際にご相談ください♪

※2回までは正式入会せずに参加が可能です。お気軽にお問い合わせください！

※講師休憩・入れ替え等の都合上10分前にレッスンを終了させていただきます。