

一月1度、自分の心と身体を気づく時間を一

がんばらなくていい  
呼吸からはじめよう

初心者様  
大歓迎

対象者：

16歳～可能  
男性也大歓迎

車いすの方も  
ご参加いただけます



# 自律神経を整える BIKOU式ヨガ

難しいポーズはないです！  
ストレッチのようなヨガになります。

こんな人におすすめ

運動が苦手な方・以前ヨガを経験したが、きつくて続かなかった方  
慢性疲労を感じる方・眠りの質を上げたい方・健康のために何か始めたい方

ストレス  
リセット

肩こり  
すっきり

身体の緊張を  
ほぐす

講師



天宮結衣

ヨガ指導歴13年  
広尾に腸活専門サロン  
BIKOU SALON 主宰

初回料金 1,500 円

通常料金 1,750 円

【第一月曜日】

18:00～18:50 椅子ヨガ(車いす可)

19:00～19:50 マットヨガ

(各回最大20名)

【持ち物・服装】

動きやすい服装・飲み物・タオル

YOGAマット (使用したい方)

主催 株式会社 城北スポーツ&コミュニティー

