

一月1度、自分の心と身体を気づく時間をー

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
男性も大歓迎
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】
１８：３０～１９：２０　椅子ヨガ(車いす可)
１９：３０～２０：２０　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