



元町駅前 で YOGA をはじめよう！

# 元町ヨガ

## 1回 1,500円

- ✓ 初心者様、男性也大歓迎！
- ✓ お財布にやさしいレッスン料で、続けやすい！
- ✓ 通いたい時だけ、自分のペースで通える！

理想の私へ

あなたの身体がみるみる若返るヨガ

JR元町駅  
徒歩1分

毎週土曜日  
10:00~



## 🌀 ヨガクラス

深く穏やかな呼吸とゆったりとした身体の動き(ポーズ)を組み合わせる行うヨガで、心身を整えていきます。ヨガが初めての方、身体が硬い方も安心してご参加頂けるようなアットホームな空間づくりを心掛けています。

ヨガで硬くなった筋肉をほぐし、ダイエットしやすい身体を作りませんか？ヨガはやればやるだけ、内側から綺麗に若返りますよ！**クラスでは皆様に合わせた若々しい身体作りの秘訣をお伝えします！**是非、私と一緒にヨガの楽しさを体感してください！

## 🌀 スケジュール

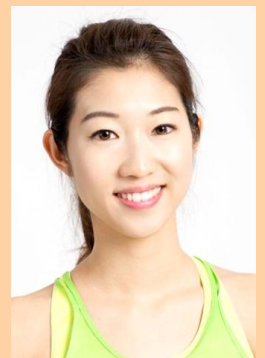
- 3月3日(土) 10:00～10:55 初めてのフローヨガ
- 3月10日(土) 10:00～11:00 1時間で前屈が深まるヨガ(2000円)
- 3月17日(土) 10:00～10:55 お腹痩せヨガ
- 3月31日(土) 10:00～10:55 脚スッキリヨガ  
(4月14日(土)以降、毎週土曜 10:00～開催)



## 🌀 講師 KITANO ERI (キタノ エリ)

RYT 全米ヨガアライアンス 200 時間取得、  
日本サップヨガ協会認定講師、  
シータヒーリング基礎DNA終了

美脚ヨガ、骨盤調整ヨガ、肩こり改善ヨガ、パワーヨガ、リンパヨガ、柔軟性 up ヨガ、エクササイズ等のクラスを中心に 1600 本以上のクラスを担当。趣味は海外旅行で 2017年セブ島に駐在し、帰国した現在、神戸・大阪を拠点にフリーランスとして活動中。現在、神戸みなと温泉蓮では「SUP YOGA」クラスを(水)(金)で担当する中、  
**「硬い!重たい! 身体とはおさらば! 若くて心身が若返るヨガ」** クラスを毎日各地で提供中。



## 🌀 場所

JR 元町駅 東口改札から 徒歩1分  
〒650-0012 神戸市中央区北長狭通 3丁目 3-1  
KOBE RENT SPACE 4F  
(線路に沿って東へ 50m程歩き、SumoSumoさんを左折)



🌀 料金 1回 税込1500円 (マットレンタル +300円)

・ご参加・お問い合わせ

☎ 070-1772-7047

✉ eriyogakobe@gmail.com

Instagram : eriyoga\_kobe

