

# YOGA SCHOOL

一緒にヨガしませんか？

## 【9月開催日程】

## 【開催YOGA】

8日（木）	10：00～11：00	骨盤調整
10日（土）	15：00～16：00	太陽礼拝
15日（木）	10：00～11：00	シェイプアップ
22日（木）	10：00～11：00	肩こり解消

### 【対象者】

どなたでも歓迎です！

運動不足を解消したい方や、リフレッシュしたい方、肩こりや姿勢を改善したい方にオススメです。

### 【内容】

・ウォーミングアップ ・ヨガポーズ6～10種

【担当】 門舛 もも子

■料金 PEP会員：2,000円 非会員：2,500円

■持ち物 ヨガマット、飲み物

※ヨガマットをお持ちでない方はPEP Osakaのマットをご使用いただけます。

### 【ご予約・お問い合わせ】

PEP Osakaの受付にてご予約頂くか、お電話メールにてお申し込み下さい。

☎072-423-8460 mail: [peposaka@gmail.com](mailto:peposaka@gmail.com)

