

# YOGA LESSON

Instructor : 中村 心

ヨガを始めるきっかけとなったのが体の硬さと肩凝りでした。このままだといつかケガををすると思い、ヨガを定期的に行っているとみるみる体が柔らかくなり、今では肩凝りも改善されました。

気持ちが不安定な時は、ヨガで気持ちを落ち着かせるなど、私の生活の一部となっています。

ヨガの素晴らしさを共有し、心身共に変化していく皆様のお手伝いできれば嬉しいです。

## Kokoro Nakamura

### 日時

月曜日・火曜日 12:40~13:15 金曜日 8:40~9:15

※祝日、毎月29日以降は、スクール休講日の為お休みとさせていただきます。

### 場所

レインボーインドアテニススクール彩都 テニスコート

### 定員

1レッスン 12名 完全予約制

### 料金

2回:¥2,640(税込) 4回:¥4,400(税込) 6回:¥6,270(税込) 8回:¥7,920(税込)  
ドロップイン(1回) ¥1,650(税込) 体験(1回まで) ¥550(税込)

### 持ち物

ヨガマットor大きめのバスタオル ※当日はテニスコートにブルーシートを敷きます。

### チケット購入方法

レインボーインドアテニススクール彩都フロントにて  
申込用紙のご記入・料金のお支払いをお願いいたします。

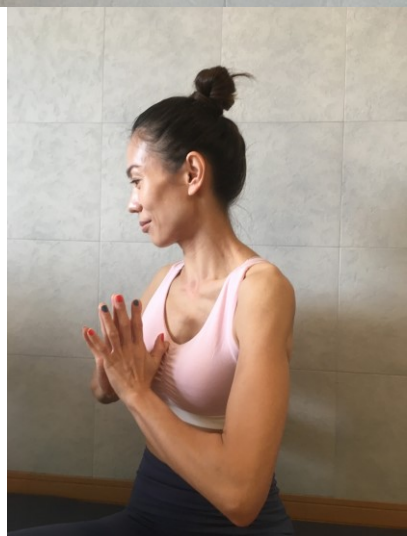
※チケットの有効期限は、購入日より1ヶ月間となります。

### 予約方法

前日までに会場またはお電話にてご予約ください。  
開講日の2週間前より申込み開始となります。

### キャンセル

前日の営業時間内にフロントまでご連絡ください。



レインボーインドアテニススクール彩都  
大阪府箕面市彩都粟生南1-18

TEL : 072 - 726-2455