



Studio★Jupinus

YOGA



～本当の自分とつながりてくれるヨガ～

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		13:00～13:50 はじめてのヨガ		10:10～11:00 美シェイプヨガ		9:30～10:20 男性専用ヨガ
						10:30～12:00 サンデー モーニングヨガ

レッスン内容 (運動量の目安 少 ★ ★★ ★★★★★ 多)

はじめてのヨガ ★	【初心者おススメ】 ヨガ未経験の方、体が硬い方、体力に自身がない方にもおススメです。
美シェイプヨガ ★★	呼吸に合わせて動くことと、ポーズをキープすることを交互に行うことで、柔軟性を高めて強くなやかな筋肉と共に代謝を高めます。レッスン後には心も体もスッキリです！
男性専用ヨガ ★☆	【初心者おススメ】 身体がかたい方も、初めての方でも安心してお受けいただけるレッスンです。
サンデーモーニング ヨガ(90分) ★★☆☆	朝は変化の時間。呼吸調整、ストレッチ、座位のポーズ、太陽礼拝、立位のポーズ、全てをじっくり丁寧にいきます。1日を心地よくスッキリとスタートしたい方へおすすすめです！

【レッスン料金】 50分レッスン:1080円、90分レッスン:1290円 (会員価格)



【じゅぴなすヨガインストラクター】平野 夕貴

ありのままの自分を受け入れ、心にも身体にも優しいヨガ。本当の自分と結んでくれるヨガ。そんな幸せに生きるためのヨガの素晴らしさを多くの人に伝えていきたいです。

【資格】

IHTA認定ヨガインストラクター1級/全米ヨガアライアンス RYT200/ペビトレヨガ®インストラクター

【お問い合わせ】スタジオ☆じゅぴなす

TEL:0120-438-413

HP: <http://www.jupinus.com/>

