

# YOGA class

KUNINAKA SPORT LAB (2F studio)



## ～ヨガは心と身体をつなぐこと～

人生とは幸せになるものではなく...  
幸せであることに気づくもの。  
一日の始まりと終わりに心と身体を  
呼吸でつなぐ...

見過ごされがちな心と身体の間は  
ちょっとしたきっかけと、心と身体に届く  
心地のいい刺激によって目覚めます。

それは、人間本来の在り方だから。

今日は動きたい気分？  
それとも静かに心と向き合いたい？  
「今」の自分に優しく寄り添い  
愛の呼吸を...  
自分のための時間をLife styleに！

ヨガを始めませんか？初心者や身体の硬い方も  
親切丁寧にご指導させていただきます。

ヨガ講師：浦富 靖子 Yasuko Uratomi

＊E-RYT500 ヨガインストラクター

(全米ヨガアライアンスRYT200指導員育成保有)

＊10年で3000時間の指導実績

＊美腸プランナー兼ダイエットヘルスコーチ

＊自宅でできるオンラインヨガ開催中

HP：[plumeria76.amebaownd.com](http://plumeria76.amebaownd.com)

### [ 受講料 ]

◎LAB会員 4,000円/月 (1回 1,000円)

ビジター 1回 1,100円

◎ヨガ会員 5,000円/月 (1回 1,250円)

ビジター 1回 1,500円

★開催日程・スケジュールはKUNINAKA SPORT LAB  
HP (SNS)にてご確認ください。