



# ANAHATA

## クラシック ヨガ アイアンガー ヨガ サークル

- ✓ 脊椎や関節の可動性の開発
- ✓ 筋肉を強化
- ✓ 身体の心血管系、消化器系、呼吸器系の改善
- ✓ 体重調整
- ✓ ストレスや緊張を和らげます
- ✓ リラクゼーション トレーニング
- ✓ 身体内側の調和の状態の習得

開催日 毎週 水曜日

時間19:00 - 20:30 会費 1回500円

会場 旭北地区コミュニティーセンター 和室梅

**初回無料体験レッスン**

インターナショナル・ヨガ・サークル

連絡先

〒010-00001秋田市中通5-5-34 FUNDビル4階

ESPアイアンガー・ヨガ

TEL 018-838-7863

代表 松田健哉 マツダ ケンヤ

( 日本語、英語 ) 090-7663-9468

ヨガ・インストラクター 松田エレナ

( ロシア語、英語、日本語 ) 090-1499-1971

## Studio of Classical Yoga Sri B.K.S. Iyengar system

- ✓ the development of mobility of the spine and joints;
- ✓ strengthening the muscles;
- ✓ improvement of the cardiovascular, respiratory, the digestive systems of the body;
- ✓ weight adjustment;
- ✓ relieve stress and tension;
- ✓ relaxation training;
- ✓ acquisition of state of inner harmony

International Yoga Circle

Classes are held on every Wednesdays

19:00 -20:30

Fee 500 yen per once

Tatami room Kiku , Kyokuhoku community center

**First Free trial lesson**

ESP Iyengar yoga

Representative Kenya Matsuda (Jap. - Eng. )

TEL 018-838-7863 Mobile 090-3120-4645

Yoga Instructor Elena Matsuda (Eng. - Rus.)

Mobile 090-1499-1971