ヨガをして心も体も元気にハッピー！

YOGA

ナマステ！

はじめてのひともヨギーもwelcome！

ヨガは自分のペースで楽しく♪リラックス！

ヨガ教室ナチュラル・ジャーニー 神戸ヨガイベント

- 場所 GUSTO（グスト） HOUSE（ハウス）（高速神戸駅 徒歩5分）
- 日時 2009年 11月14日(土)，12月26日(土)
  - 13:00～（お子さま連れOK！）16:00～（大人のみ）
- 料金 1500円 1レッスン45分
  （ヨガおわってからお茶おかしつき！）
- ホームページ http://naturaljourney.web.fc2.com/
- 予約 n.j.yoga@gmail.com まで
- おといあわせ
  （※前日までに要予約です。）

楠町5丁目3-12

ゲストハウスは自然光の射す地下のフローリングがギャラリーでヨガをするのにサイコーですよ♡

- もちもの □ヨガマットorはバスタオル
  □お水など水分補給のもの
- 動きやすい体をしめつけない格好で裸足で行います。

☺ ナチュラル・ジャーニー ヨガインストラクター

可奈子（カナコ）（全米ヨガアライアンス200RYT修了）

（私がヨガから得た元気とハッピーをみなさんに伝えます!! ナマステ）