



めぐみの湯CAMIヨガ

オープン体験キャンペーン実施中

疲れ知らずで毎日をハッピーに♡



若返り効果♪

美容効果♪

50%
OFF

体験通常
2,000円



1,000円/45分

※動きやすい服装であれば手ぶらでOK!!

お問い合わせ ☎048-957-7777 (代表) 03-6284-2560

心と身体健康レシピ♪

～3つのポイント～

呼吸

心

身体

呼吸を深めて心と身体をリラックスさせることで肩こり解消・ストレス解消・腰痛改善・良質な睡眠効果が得られます。楽しく、疲れない身体づくりを目指します!!



初心者も安心♪

ヨガが初めての方でも安心してご参加いただける「季節のお悩み」に合わせたヨガクラスとなっております。ヨガは習慣化していくと必ず身体が変わります。



丁寧な指導♪

少人数制だから先生の目がしっかり行き届き、コアな指導で進めていくからこそ結果が出ます。ホームケアもできる「今日のレシピ」を毎回プレゼント♪



コミュニティが広がる♪

めぐみの湯ならではの！幅広い年齢層、の方がご来店。老若男女関係なく幅広いコミュニティで皆と健康の時間を楽しみましょう！親子のご参加もOK♪

2月スケジュール表

2月のテーマは**ヨガの呼吸で身体の芯から温まろう**

第1火曜日 (5日)

- 1 15:45 ~ 16:30
- 2 16:45 ~ 17:30
- 3 17:45 ~ 18:30
- 4 18:45 ~ 19:30

第3火曜日 (19日)

- 1 15:45 ~ 16:30
- 2 16:45 ~ 17:30
- 3 17:45 ~ 18:30
- 4 18:45 ~ 19:30

第2火曜日 (12日)

- 1 15:45 ~ 16:30
- 2 16:45 ~ 17:30
- 3 17:45 ~ 18:30
- 4 18:45 ~ 19:30

第4火曜日 (26日)

- 1 15:45 ~ 16:30
- 2 16:45 ~ 17:30
- 3 17:45 ~ 18:30
- 4 18:45 ~ 19:30

2019

月間テーマ

2月

ヨガの呼吸で身体の
芯から温まろう

3月

アロマを使って癒さ
れよう♡

4月

花粉に負けないよう
に身体を動かそう！

5月

自律神経の乱れを改
善しよう！

6月

リラックスヨガで心と
身体のバランスづくり

7月

体幹を鍛えて夏バテ
防止対策！
ぐっすり眠ろう。

8月

内臓機能を高めよう

9月

アロマで夏の疲れを
吹き飛ばそう♪

10月

乾燥肌対策！毛細血管を
蘇らせよう！

11月

冬の準備！代謝をあ
げよう。

12月

バランスポーズで体
幹を鍛えよう。

1年間お疲れ様でした！

ささやかな
プレゼント♪

料金表

□初回体験 → **キャンペーン中1,000円** (税込)

□1回チケット → 2,000円 (税込)

**入会金
無料!**

月会費 7,200円 (税込) 毎週火曜日/月4回

※1日3クラス開催♪お好きな時間のクラスを受けて頂けます。

※毎月、最終レッスン日に翌月分を口座自動引き落としまたは現金でのお支払いとなります。

※火曜日レッスンにどうしても参加出来なかった方のために月1回の振替日を設けております。

めぐみの湯

〒341-0023

埼玉県三郷市仁蔵193-3

☎お問い合わせ

048-957-7777 (代表)

03-6284-2560

<http://meguminoyu.com>



↓QRコードを読みとってお友達登録して頂くと
LINEからのお問い合わせが簡単に出来ます♪



現在、IT企業やクリニック向にも
ヨガを導入しております♪



Instagram



<http://Instagram.com/camiofficeyoga>



全米RYT200ヨガインストラクター / マインドフルネスプロ認定講師 /
KSアドバイザー / (社) 日本プロカウンセリング協会

こんにちは。

めぐみの湯にて「CAMIヨガ」を基本的にご指導させて頂く
ヨガインストラクター兼マインドフルネス講師のYUKA
です。実は、10年前の私は身体がガチガチで1ヶ月のお給
料はほぼマッサージや肌荒れの治療に費やしていました。
でも今はこんなに足が開きます♪おかげで腰痛や肩こりが
改善しました。冷え性が改善されました。昔より疲れづ
らくなりました。便秘が解消されました。
身体はすべて繋がっています。肩こりは骨盤のズレ、脳
疲労、指先のコリからもくるのです。肌荒れは腸・内臓
機能の低下・ホルモンバランスの乱れからもくるのです。
今、持っているご自身の身体の機能をフルに動かし、不
安も不満も疲れも老廃物も・・・ためない身体作りを、
皆と一緒に楽しく行っていきましょう!!!