

予約制 火・木 7:00~8:30

# 朝ヨガ

自分のための時間を  
”朝”に変えてみませんか？  
週に1回でも朝ヨガに参加することで、  
1日の生活の質が変わってきます。  
そして、一週間の生活リズムも整い、  
一か月後には、少し心もカラダも  
楽になっているはず・・・



参加費 1000円  
日時 毎週 火・木曜 7:00~8:30  
※ スタジオオープンは6:50です  
講師 中島 希依  
龍村ヨガインストラクター・動禅療術師  
ヨガを通して、心と身体の健康をお手伝い致します。  
若い人からご年配の方まで、  
だれでも参加できるクラスを心がけております。  
会場 沖ヨガスタジオ  
〒164-0003  
東京都中野区東中野3-16-14 小谷ビル301  
TEL 03-6908-5613  
MAIL studio@okiyoga.com  
URL http://okiyoga.com/studio



## 参加方法

こちらのクラスは**予約制**となります。以下の連絡先へ  
「お名前・参加日」を明記の上、**必ず前日17時まで**にご予約ください。

✕メール：nakajima@okiyoga.com