

# ヨガでリフレッシュ

平日はお仕事でがんばっているあなたに  
週末“リラックスヨガ”のご褒美♡

心身ともに健康で  
キレイな体を手に入れませんか？

ヨガ短期会員募集  
単発参加もOK！

「平日はお仕事に追われているので、週末くらいはゆっくりしたい・・・。」と考えている方も多いかとは思いますが、適度に体を動かす方が意外と「ココロ」も「カラダ」もすっきりします。心身ともに健康でキレイになれることは、人生を生きる上でとても大切なことです。体が健康であることは活発で元気に毎日を送るために必要な状態であり、心が健康であることでストレスに負けず前向きに過ごせます。



8月～10月  
参加者募集!

- 日程 毎週土曜日
- 時間 10:30～11:30
- 参加費 税込 16,200円  
3ヶ月・全12回コース  
単発 税込 1,620円/1回  
※前日までに要予約
- 期間途中からの参加もご相談に応じます。(9月から開始など・・・)

8月4日(土)～  
毎週土曜日  
10:30～11:30  
一緒に“キレイ”を  
手に入れましょう!



## 【講師紹介】

坂口 結香

- ★結バレエ教室  
& YS yoga 主宰
- ・クラシックバレエ講師
- ・ヨガインストラクター

※8月11日(土)はお休みです

スポーツクラブナップ

お問い合わせ・お申し込みはお気軽にどうぞ!

NAP TEL (083) 932-1717

ホームページは  
「NAP 山口市」で検索

山口市黒川 2307-2

受付時間 火～金曜 10:00～22:00/土曜 10:00～21:00/日曜 10:00～18:00