

人は海

海は地球

地球は宇宙から

生まれた

AO=青・蒼

海・地球・宇宙の色

原点に寄り添う

そこから生まれる自分

ニュートラルな

自分さがしの旅へ

AOYOGA



Erax Flow ~ココロとカラダのバランスを整える

呼吸法 ~ウォーミングアップで心身をほぐし...

ゆっくりとした流れでポーズをとりながら

ココロとカラダを観察

”自分さがし”のYoga time...

年齢×カラダの柔軟性は十人十色

日々変わるココロとカラダ

その日の心地の良いポジションを探して

自分なりのYogaを楽しみましょう*..

*初心者の方も安心してご参加くださいね

【スケジュール】・*まずは体験レッスン(¥1000)から*..

毎週水曜日...10:00~11:00 (祝日除く)

・予約制 ・女性のみ(年齢不問) ・日時変更の場合あり

【場所】 コミュニティサロン Flower 2階

枚方市堂山 2-27-25 ※駐車場あり

※感染症対策実施しております!

・換気・消毒・検温・マスク着用のご協力をお願い致します

*立地はまるで隠れ家...ありのままの自分で過ごせる空間です

*TSUTAYA 牧野高校前にてイベントも開催しております

【料金】 チケット制 *1回¥2000、4回¥6500、8回¥12000

◎出張・マンツーマン・オフィスヨガも承っております

ご予約・ご質問等は下記いずれかにてお問合せ下さい↓↓

・Email: aoyoga2021@gmail.com

・Instagram: aoyoga_chiho

・LINE: @070sadmw



↑ LINE QR コード



AOYOGA.CHIHO