

月曜日を元気に迎えるための リフレッシュヨガ

日曜夕方、 心も体も軽くなる60分。

初心者さん
運動が苦手な方
大歓迎！

こんなお悩みはありませんか？

- ☑ 肩こり・腰痛が辛い
- ☑ 疲れが取れにくい、よく眠れない
- ☑ 忙しくて自分のケアができない
- ☑ 運動が苦手が続かない

リフレッシュヨガで
スッキリ解消！

- ☑ 体が軽くなる
- ☑ 深く眠れるようになる
- ☑ 気持ちが前向きになる

ヨガと呼吸で、心と体をリセット。明日からの自分が変わります。

90%が初心者からスタート！
体が硬くても大丈夫！無理なく気持ちよく動けます。



【10月コース】 4・11・18・25日

曜日・時間 日曜日 17:00～18:00

場 所 富山市2000年体育館（アリーナ）

持ち物 飲み物（蓋つき）、タオル、ヨガマット
※マットは会場でご用意いたします。

お一人で
参加OK

お友達と
参加OK

男 性 も
大歓迎！



ヨガインストラクターSAE

ヨガ講師歴9年・マッサージセラピスト

ヨガ×マッサージの知識で、
一人ひとりの体に合わせて
丁寧にサポートします。

まずは気軽に体験！

おすすめ

初回体験

500円

（当日参加大歓迎！）

続けやすい料金設定

一回ごと
参加OK

ビジターチケット

1,500円

（単発参加OK！）

続けやすい
月4回コース

4,400円

（オススメ！月4回）

こんな
効果が
期待
できます



肩こり・
腰痛の緩和



質の良い
睡眠



柔軟性
アップ



ストレス
解消
リラックス



代謝アップ
体力向上

参加者の声

「肩こりが楽なり、ぐっすり眠れるように！」
（40代女性）

「日曜日の楽しみになっています♪」（50代女性）

お申込み・お問い合わせ

まずは500円体験へ！
お気軽にお問合せください。

お電話又は窓口にて受付 ☎ 076-420-2000

富山市2000年体育館 受付時間：9:00～21:00



2000年HP



Instagram