

QOL向上 Quality of life クオリティ・オブ・ライフ

キャンペーン

特典1 体験レッスン**無料** (通常価格1,030円)

特典2 体験レッスン受講後、月末までにご入会で
ヨガマットプレゼント
(収納バッグ付) ※他サービス併用不可

先着10名様
SPECIAL PRESENT



体験者レポート フィットネス ヨガで正解!

サンスタジオ奈良・八木ではヨガが初めての方、運動不足の方、体がかたい方等、皆様に満足して頂けるプログラムをご用意しています。特に女性なら誰もが気になる美容面を重点的に、外見の美しさだけではなく内面からも綺麗になって理想の「トータルビューティー」に近づけるようお手伝い致します。ぜひこの機会に無料体験を!

Let's Try!

体験者の声

心のリズム、カラダのリズムを整えるヨガ。
ヨガ暦1年3ヶ月
27才・女性/OL

以前ストレス等で時々呼吸困難になったり、人と会話ができなくなることがありました。それがヨガをはじめたきっかけです。ヨガを受けた後は心が軽く、すめった爽やかな気分になります。主人や友達からも最近イライラしなくなったね、とまたやさしい感じに変わったといわれます。これからもずっとヨガを続けていきたいと思っています。

体験者の声

ずっと続けることができ
から嬉しい。
ヨガ暦5年
72才・女性/無職

脚が悪く知人からすすめられ、思い切って始めてもう5年目です。初めは娘にカルチャーセンターまで肩をかりて、つれてきてもらっていたのですが、今では、もう人の肩を借りなくても自分で歩いて通っています。座ってもヒザのいたみが大変楽になりました。ヨガに出会って本当によかったですと思っています。体の続く限りヨガクラスに通うつもりです。

体験者の声

充実の毎日を手に入れる。
ヨガ暦7年
34才・女性/インストラクター

クラブで指導して早7年たちます。以前エアロビクスのインストラクターとして活動していましたが、今はヨガの指導にシフトを変えて充実した毎日を送っています。の指導にシフトを変えて充実した毎日を送っています。の指導にシフトを変えて充実した毎日を送っています。の指導にシフトを変えて充実した毎日を送っています。

喜びの声続々!!
ぜひお試しください!!

※効果には個人差がございます。



日本人向けの世界水準ヨガ

日本フィットネスヨーガ協会は設立以来20余年にわたり、ヨーガの本場インドや、近年急速にヨーガの人気の高まっているアメリカ合衆国のヨーガ団体と交流を深めています。各国のヨーガを日本人向けにアレンジして、提供しています。

[レッスンプラン・料金] サンスタジオ奈良

入会金 3,090円 体験レッスン 1,030円

[月謝]

	1カ月申込み	3カ月申込み
週1回(月4回)会員	6,170円	16,460円
週2回(月8回)会員	11,310円	30,860円

■ヨガマットレンタル 500円/月(体験時は無料) ※価格はすべて税込みです。
■ヨガマットお預り 200円/月

[持ち物]

- 運動のできる服装 (Tシャツ、スパッツ、ジャージ、普段着等、何でもOKです)
- ヨガマット (体験レッスンにご参加の方は、レンタル無料です)
- その他 (タオル、お水等)

[スタジオスケジュール] サンスタジオ奈良

※月・火・土・日・祝休み

時間帯	月	火	水	木	金	土	日
11:30~12:30					●		
13:30~14:30	スタジオ休み	スタジオ休み	●		●	スタジオ休み	スタジオ休み
15:00~16:00			●				
18:00~19:00			●	●			
19:30~20:30			●	●			

●...スタンダードヨーガ ※レッスン時間、内容は予告なく変更になる場合がございます。

スタンダードヨーガプラス[からだリセット] (サンスタジオ奈良)

毎月テーマごとに60分のプログラムの中で約15~20分程度でポーズをいくつかご紹介いたします。6ヶ月を1クールにして下半身~顔までからだリセットを目指します。

※レッスン時間、内容は予告なく変更になる場合がございます。

✓ からのゆがみ改善&ウエストひきしめ

✓ 猫背改善&バストアップ・顔のむくみ解消

✓ 骨盤調整&下腹部ひきしめ

✓ 股関節調整&足のむくみ・冷え改善・美脚

✓ 疲労姿勢改善&小尻・ヒップアップ

✓ 内臓・脳の疲れを取る&全身

無料体験レッスンのお申込はスタジオスケジュールを確認し下記電話番号にてお申し込みください。



HomePage address <http://sun-3.com>

E-mail address info@sun-3.com

FITNESS Yoga 日本フィットネスヨーガ協会認定スタジオ 女性限定・完全予約制

サンスタジオ奈良

奈良県奈良市七条町118番地 奈良産経企画2F

お問い合わせお申し込みは本部事務局

TEL.0742-95-6511

[営業日] 月曜日~土曜日(祝除く)
[受付時間] 10:00~17:00

サンスタジオ奈良 で 検索

