

# 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、すめとした爽快な気分になります。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てから嬉しい。  
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。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

日本フィットネス協会設立以来20余年にわたり、ヨガの本場インドや、近年急速にヨガの人気の高まっているアメリカ合衆国のヨガ団体と交流を深めています。各国のヨ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](mailto:info@sun-3.com)

FITNESS YOGA 日本フィットネス協会認定スタジオ 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

