

# ヨガスクール *Yoga School*

## 心と体をととのえる

### ストレッチヨガ

定員:12名  
10:00~11:00

初心者の方にオススメのクラスです。  
静まった意識の中で心地よい  
ヨガの時間を過ごしていきます。



### パワーヨガ

定員:12名  
11:15~12:15

体幹とバランス力を必要とする  
ポーズに挑戦し、強くなやかな  
身体づくりを目指します。



### 親子ヨガ

定員:10組  
12:30~13:30

3ヶ月~3歳くらいまでのお子様と  
スキンシップを取りながら  
一緒に楽しめるクラスです。



### 〈スクールについて〉

参加費：会員価格1,200円(税込)/1回 ※会員カードを500円(税込)で販売しております。  
ビジター1,500円(税込)/1回

全てのレッスンにご利用頂ける  
ヨガレッスン回数券を販売中!!



**5回分 4,500円(税込)**  
**1回あたり300円(税込)もお得!!**

持ち物：タオル・飲み物(無料でヨガマットをお貸しします)

服装：身体を動かせる服装

受付：アルドール幕張新都心校フロントにて実施日4週間前から開始1時間前まで

キャンセルの場合：2日前までにお電話または、フロントにてお伝えください。

前日のキャンセルは半額、当日のキャンセルは全額を頂戴致します。



### 〈担当講師〉

名前：相葉 藍(ヨガインストラクター)

出身：熊本県

趣味：スノーボード、サーフィン

資格：ヨガインストラクター、栄養士、ホームヘルパー2級

経歴：2014年 全米ヨガアライアンスRYT200取得

2015年 Indigo-Yoga Studio-開設

骨盤ヨガティーチャートレーニング修了



## アルドールテニスステージ幕張新都心校

電話受付時間 平日 9:00~23:00/土曜日 8:00~23:00/日曜日 8:00~18:00  
千葉県千葉市美浜区豊砂1-6 イオンモール幕張新都心アクティブモール 3F

お申込はコチラ

TEL:043-302-4001