

黒崎  
土曜日  
17時～

「本当の健康」を見直したい方へ

# ヨガ教室

## 会員さん大募集!

インドYOGA



首・肩・膝・股関節・腰の痛み改善

可動域改善

呼吸法

姿勢改善

入会  
システム

10回チケット 15,000円  
(単発価格:2,000円) オンラインOK



.....ご利用者様の声.....

「ヨガと山登りで、1年間に8キロ痩せました!」(50代 男性)

「続けるうちに膝の痛みが改善されました!」(50代・女性)

「猫背が改善され、健康診断で身長が3cm伸びていて驚きました」(30代 女性)

「正座ができるようになり、今では職場の施設でヨガをお伝えしています」(60代・女性)





## 黒崎ヨガ会員さん募集

土曜 17:00~

インド yoga を通して「本当の健康」を見直したい方へ  
・首・腰・膝・股関節・肩の痛み改善・  
可動域改善・姿勢改善・呼吸法に特化したヨガ

<日時> 毎週土曜 17:00~、隔週土曜 11:00~ (共通チケット) (オンライン OK!)

<入会システム> 10回チケット 15000円 (単発 2000円)

<場所> ありんこ倶楽部 (有吉クリニック 1階)

<お問い合わせ> clarayoga(HP 検索)又は、email: [clarayoga.studio@gmail.com](mailto:clarayoga.studio@gmail.com)

<講師> KURARA 主宰。



KURARA

健康のためのインド yoga  
をお伝えしています。



TERUKA

ヨガで身体と人生を変えました。幅広い世代に人気。



Makoto

体力アップ・機能改善に、  
黒崎教室をきっかけに  
講師になりました。



Yuiko (隔週土曜 11時~)  
機能改善ヨガ×ダンスス  
トレッチ (共通チケット)



<お客様の声>

「ヨガと山登りで、1年間に8キロ痩せました！」(男性会員さま)

「続けるうちに膝の痛みが改善されていました」(女性講師へ)

「正座が出来るようになり今では職場の施設でヨガをお伝えしています」

<KURARA より>

体力アップ・腰痛改善・膝痛改善・ダイエットに!!

最初は健康のために始められた方も痛みを改善され、しっかり技術を身につけ、このクラスから素晴らしい講師になられた方も多数。

(スパイルソーレ卒生4名が現在こちらで担当講師をさせて頂いております)

是非、ヨガで快適にリフレッシュされ、更なる笑顔に貢献できますように♪

RYS200/500 ヨガ養成スクール小倉

<お申し込み>

Clarayoga(ホームページ検索)又は、

Email:[clarayoga.studio@gmail.com](mailto:clarayoga.studio@gmail.com)

医療法人俊英会有吉クリニック 1階

ありんこ倶楽部

北九州市八幡西区菅原町 5-1

TEL/093-883-6012