



新年特別クラス

お正月太り解消！

=目指せ！3日連続で体重の3%減+ヒップアップで美尻=

1回のレッスンで1食分のエネルギー（約400kcal）の消費を目標にします

レッスン内容：パワーヨガ、キックエクササイズ、片山ヨガ式強化法などを中心に行います。すべて一人体操で、ほぐし体操は行いません。尚、受講前と後に体重を測定し、記録します。

- <日 時>： ① 1月6日（土） 15：30～17：00
② 7日（日） 14：30～16：00
③ 8日（月・祝） 15：30～17：00

<定 員>：20名（先着順、定員に達しだい締切ります）

<申込期限>：1月5日（金）12：00

単発受講も可能ですが、3日連続での受講が効果的です。

注）体験レッスン不可。会員以外の方が受講する場合は¥3,600（税込）

<申込方法> 下記の方法で、受講する日付・氏名・連絡先を明記して下さい。

- ① 直接スタッフにお申込み
- ② メール：katayamayoga@gmail.com
- ③ FAX：078-891-9308

担当講師：片山 憲明（片山ヨガスタジオ・片山ヨガ研究所 代表）

健康運動指導士、NPO 法人沖ヨガ協会講師、

NPO 法人日本 YOGA 連盟ティーチャーインストラクター

1960年生、ヨガ歴40年、ヨガ指導歴28年、関西学院大学経済学部卒、高校時代の登校拒否・引きこもりがきっかけでヨガに出会う。

スポーツ歴：高校時代は空手（極真カラテ、芦原カラテ）、大学時代はラグビー、現在はマラソン