



# 花笑み結よが

## 【朝よが】 ゆったりゆるよが

月曜日 10:00 ~ 11:00

強度 ★☆☆☆☆~★★★★☆

朝の時間の過ごし方は  
1日のコンディションを左右する大切な時間です  
朝の時間にヨガを行うことで  
気持ちの良いスタートを切ることができます  
硬くて代謝の悪い朝ボディをストレッチや簡単な  
ヨガのポーズを行い優しくほぐしていきます  
血液の循環をよくすれば心身の  
立ち上がりがグッと良くなり代謝もアップします

場 所：宮津市民体育 剣道場  
定 員：20名程度  
料 金：回数券1枚（10枚綴り）8,000円※有効期限3ヶ月）  
ドロップイン（1回1,000円）

支払方法：現金・PayPay  
もちもの：ヨガマット・汗拭きタオル・お飲み物・防寒着  
必要であればブランケットやヨガブロック  
申込方法：ホームページ・公式LINE・Instagram  
ショートメッセージ・電話など  
講 師：ASAKA / YUMIKO

## 【夜よが】 リラックスフローヨガ

木曜日 19:30 ~ 20:30

強度 ★★★★★~★★★★☆

日々の暮らしの中で知らず知らずのうちに  
凝り固まっているカラダやこころ  
呼吸に合わせて身体を動かしていくことで  
内蔵機能を活性化します  
また血液やリンパの流れを促進して  
体内の老廃物を排出します  
自律神経を整え快適な眠りに導いていきます



【公式LINE】



【Instagram】



【ホームページ】

コロナウィルス拡大防止・警報発令など  
急遽、休講することがあります  
個人への連絡はいたしませんので  
公式LINE・Instagram・ホームページ  
にて、ご確認くださいませよう  
よろしくお願ひいたします



★お問い合わせ★

公式LINEもしくはショートメッセージにて  
お気軽にお問い合わせください

☎ 080-5308-0666

代表 いと いゆみこ

✉ info@hanaemi-yuiyoga.com

🖥️ https://hanaemi-yuiyoga.com

2022年度前期

4月						
月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

7月						
月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

5月						
月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

8月						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

6月						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

9月						
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

【お願い】

- 来場前には必ず各自で検温をお願いします
- 37.5度以上ある場合はお休みしてください
- マスク着用、手指の消毒をしてください
- レッスフに遅刻すると他の皆さまの集中力の妨げとなる為、お時間には余裕をもってお越しくださいませ ※15分前より開場いたします