

マルヨシ前の 食事指導付 ヨガスタジオ



ヨガと食べ方

ヨガスプーン

Yoga Spoon

残り  
12名様  
限定募集

※定員に達し次第、募集を終了いたします。

65歳～80代の方限定

シニアヨガ

月額 ¥5,500 月4回  
(税込)

無料体験チケット



月曜日または金曜日 10:00～11:00 (1回限り)

ご予約ください → 080-6395-0851 (有効期限: 令和3年7月末)

↑切り取って、体験レッスン時にお持ちください。

# 朝のリラックスヨガ



マルヨシセンター余戸店さんの目の前「ヨガスプーン」にて  
毎週**月曜日・金曜日** 午前**10:00~11:00**



娘に勧められて始めた、  
座ったまんま、寝たまんまでできる簡単ヨガ。  
高齢で体もかたく、できるか不安でしたが、  
「マイペースにやりましょう。つらいポーズはお休みして大丈夫。」先生のその言葉に、安心して  
ついていくことができました。  
週に1回、思いっきり伸びをすると気持ちいい。  
軽くなった体で、孫と公園に行くのが楽しみです。  
(Y.Mさん)

**7月末までのご入会で入会金・事務手数料無料!**

## 65歳~80代の方限定の特別コース

プラン名	月額(税込)	内容
シニアヨガミニ	<b>¥5,500</b>	月4回のリラックスヨガ受講
シニアヨガフル	<b>¥8,800</b>	月8回のリラックスヨガ受講

※男女が対象のグループレッスンです。 ※他のキャンペーンとの併用は不可です。  
※ご入会時に、初月・翌月会費を現金またはクレジットカードでお支払いください。

お問い合わせ先: Tel 080-6395-0851 松山市余戸東5-1-6 ヨガスプーン 松本

