

YOGA

忙しい日々の中
身体は硬直
こころは疲労していきます
ほんのわずかな時間でも
身体がほぐれると
こころも和らぎ
強くなる
それは
自分を愛する時間



ストレッチヨガ・アロマリラックスヨガ・骨盤矯正ヨガ・ZEN Yoga

【場所】

白馬フィールドスポーツジム

(北安曇野郡白馬村大字北城21665、白馬ハイランドホテル同敷地内)

【料金】 初回体験1,000円

一般：ドロップイン2,000円

4回券 7,000円

ジム会員：ドロップイン1,700円

4回券 6,000円

関原 紗織

SHIONOIRI Yoga & Holistic Therapy所属。長野県をベースにヨガクラスを開催。

予防医療の観点から身体改革をすすめている。年齢性別関係なく簡単に始めることのできるヨガをはじめ、環境問題を啓蒙するWSを開催。自家栽培ハーブ園から無農薬ハーブ商品をプロデュースするなど、

"身体とこころ"への影響に関わる活動を幅広く行っている。

初めての方、身体の硬い方がメインです。

丁寧に行っていきますので。老若男女お気軽にどうぞ。

【お問い合わせ・予約】

SHIONOIRI Yoga & Holistic Therapy

関原 紗織 -sekihara saori-

メール：yogashionoiri@gmail.com

電話：080-4387-0238

イベント・出張も承ります



シャトルバス：⑧&⑨

YOGA

WELCOM TO THE YOGA CLASSES

- ZEN yoga
- Power yoga
- Stretch yoga
- Relaxation yoga

@Hakuba field sports gym.
21665,hokujo,hakuba,japan
(HAKUBA HIGHLAND HOTEL side)

¥1,000/Trial

Public	¥2,000/1Class	¥7,000/4 Classes
Member of gym	¥1,700/1Class	¥6,000/4 Classes

[-Saori Sekihara-]

RYT200

Nidra

Reiki

Personal stretch

[information]

SHIONOIRI Yoga & Holistic Therapy

Saori Sekihara 080-4387-0238

yogashionoiri@gmail.com

[SHIONOIRI Yoga & Holistic Therapy]

Yoga

Flower extract

Aroma massage

Heard



Shuttle Bus⑧&⑨