

# Nao-Yoga

## 70分のリラックスヨガ

オイルマッサージでむくみ改善!



**日時** 2011年9月6日(火)  
午後1時50分～3時

**内容** リラックスしてヨガのポーズをとり、血行をよくしながら肩こり・腰痛の改善を目指します。

**定員** 先着 20人 **料金** 900円

**持ち物** バスタオル or ヨガマット、水、  
手脚にオイルを塗るので裾幅の広いウェア

**会場** アクロス4階 多目的室

**申込・問い合わせ** 福田奈緒子 090-4761-1744

**講師** Nao-Yoga代表 福田奈緒子

大阪・北堀江にヨガスタジオ「Studio Nao-Yoga」開設  
日本ハワイアンヨガ協会会員  
アロマセラピスト  
マニティエーヨガ養成卒業



こちらアクロスでのヨガレッスンは、私唯一の出張ヨガです。  
様々なヨガのポーズを日替わりで楽しんで頂けたらと思います!



リラックス系のヨガを、ゆったりした流れで  
気持ちよく楽しめます。

全身の関節・筋肉を柔らかくし、

特に肩凝りと腰痛改善のポーズ満載!

体力をつけたい人、疲れやすい人、ヨガ初めての人、一度体験しに来て下さい。

ナオヨガ・サークルは発足4～5年です。30代～60代の幅広い年齢のサークルです。  
皆で、その日の体調に合わせて無理なく、自分のペースで楽しんで頂けます。  
5年後の自分の為に! 筋肉をつかい、血行の良い体と一緒に作りましょう。



お願い: 当センターの駐輪場は非常に狭くなっています。  
なるべく公共交通機関や徒歩でお越しください。

### 多目的室を 借りてみませんか?



フローリング床仕様で、研修・会議・  
ダンス・アコースティック演奏など多目的  
利用が可能です。控え室も使用でき  
ます。料金・使用可能備品など3階  
の受付までお気軽にご相談ください。



JR 住道駅南側に連絡通路で直結しています。