



# ANAHATA

## クラシック ヨガ

### ESP アイアンガー ヨガ サークル

- ✓ 脊椎や関節の可動性の開発
- ✓ 筋肉を強化
- ✓ 身体の心血管系、消化器系、呼吸器系の改善
- ✓ 体重調整
- ✓ ストレスや緊張を和らげます
- ✓ リラクゼーション トレーニング
- ✓ 身体内側の調和の状態の習得

インターナショナル・ヨガ・サークル

開催日 毎週 水曜日

時間19:00 - 20:30 会費 1回500円

会場 旭北コミュニティセンター 和室梅

**初回無料体験レッスン**

連絡先

〒010-0001 秋田市中通4-1-52

サンハロー秋田駅前1204号室

ESP アイアンガー・ヨガ

電話 018-838-7863 FAX 018-838-7865

代表 松田健哉 マツダ ケンヤ

(日本語、英語)

携帯 090-3120-4645

ヨガ・インストラクター 松田エレナ

(ロシア語、英語、日本語)

携帯 090-1499-1971

## Studio of Classical Yoga

### ESP Iyengar Yoga Circle

- ✓ the development of mobility of the spine and joints;
- ✓ strengthening the muscles;
- ✓ improvement of the cardiovascular, respiratory, the digestive systems of the body;
- ✓ weight adjustment;
- ✓ relieve stress and tension;
- ✓ relaxation training;
- ✓ acquisition of state of inner harmony

International Yoga Circle

Classes are held on every Wednesdays

19:00 -20:30

Fee 500 yen per once

Tatami room Ume , Kyokuhoku community center

**First Free trial lesson**

ESP Iyengar yoga

〒010-0001 Room 1204 Sun Hallow Akita Ekimae

Nakadori 4-1-52 Akita-city Japan

TEL 018-838-7863 FAX 018-838-7865

Representative Kenya Matsuda (Jap - Eng.)

Mobile 090-3120-4645

Yoga Instructor Elena Matsuda (Rus - Eng - Jap)

Mobile 090-1499-1971