

うつぼ・ヨーガ



森 真弓先生

日本ヨーガ禅道友会
認定教師

障がい者支援や高齢者介護に
10年間携わった経験を
活かし幅広い層の方々に
丁寧な指導を行います。

ヨーガでテニスのパフォーマンスもUP!!

柔軟性や体幹を鍛えられる上に精神強化の作用も期待出来る為
練習内容にヨガを取り入れるスポーツチームや選手も多いです

7月～夜の部 開講！初心者の方も大歓迎♪

日時：毎週水曜日 19:00-20:30

料金：1ヶ月(4回)6,000円

場所：靱テニスセンター管理棟3F



特別体験レッスン



7/14(水)
19:00-20:30
1回500円

マットをご用意しております♪

朝の部

毎週木曜日
10:30-12:00
開講しています♪

朝の部も
体験教室受付中～!

お申し込みはフロントまで



モリタテニススクール靱
<https://mtp-tennis.com/utsubo/>

お申込み
お問い合わせ 06-6441-6211

うつぼ・ヨーガ

韌テニスセンター管理棟・3階

毎週 水曜日 19:00~20:30

1ヵ月(4回) / 6,000円(税込)

※月によって、料金変動することがございます。

毎週木曜日 10:30-12:00

朝の部 も 同時受付中!!

お気軽にお問い合わせください♪



ヨーガの体操は、体を通して行う瞑想といわれます。
深い呼吸に合わせてゆったりと動いていきます。
マイペースが原則ですから老若男女を問わず
どなたにも行えますので、リラックスしながら
体と心を調べていきましょう。



森 真弓

日本ヨーガ禅道友会認定教師
障がい者支援や高齢者介護に
10年間携わった経験を活かし
幅広い層の方々に丁寧な
指導を行います。

夜の部開講キャンペーン

7/14(水) 19:00-20:30

体験料：1回 500円(税込)

☆マットのご用意あり♪

手ぶらでご参加いただけます!

※お1人様1回に限ります。



モリタテニススクール韌
<https://mtp-tennis.com/utsubo/>
お申込み
お問い合わせは 06-6441-6211