

# ビューティー&健康講座 お知らせ

## ～バクティフローヨガ 体験会～

心と身体を気持ちよくする1時間を過ごしませんか？

日にち：5月17日(日) 10:00～11:00

会場：東出雲体育館 多目的室

参加費：SPORTIVO会員500円 SPORTIVO非会員800円

講師：安立 由美 先生



### ❓ バクティフローヨガって何？

バクティには「愛」フローには「流れる」という意味があり、溢れる愛の流れを止めることなく全身に巡らせ、拡散していくヨガスタイルだと言われています！

### ● 安立 由美 先生からのコメント

主に胸を開くポーズを取り入れて行います。1時間のレッスンを終えた後に、心や身体の解放感、呼吸の深まりを感じていただけたら嬉しいです。

問い合わせ先：SPORTIVOひがしいずも Tel:0852-52-6722

**【要予約!】参加される方は、東出雲体育館までご連絡ください!!**