

疲れている方、運動が苦手な方、  
身体がかたい方…。  
ヨガで解消してココロとカラダが  
癒される心地よさを感じてみませんか。

# リラックス ヨガ

グランドホテルカルチャー友の会



あなたの  
ココロとカラダを  
ととのえる

## 講師 下山まゆみ

茨城県出身、深谷市在住。2児のママ。小4～高3までソフトボール女子。高2高3とインターハイ出場。高校卒業後、栃木県のゴルフ場に勤務しながらプロゴルファーを目指すのが10年で断念。

ヨガインストラクターになる為に養成コースを受講し修了。その他視力向上ヨガ講座、シニアヨガ指導者養成コース、リストラティブヨガ指導者養成コースを修了。

RTAロイヤルセラピスト協会に所属しベビーマッサージ講師、初級リフレクソジスト講座、初級ベビースキンケア講座修了。

現在、栃木県に4クラスを持ち、約80人の生徒様にヨガを楽しんで頂き10年以上がたちました。

幅広くみなさまを癒すお手伝いをしています。

会場： 埼玉グランドホテル本庄

開講日： 毎週火曜日（第五火曜日はお休み）

時間： 10:30～11:45

料金： 1回 / ￥1,000（フリードリンク込み）  
※割引制度あり

持ち物： 動きやすい服装、ヨガマット

お申込み・お問合せは、最寄りのサンメンバーズ営業所へ

本庄・児玉 TEL.0495-24-3333 深谷 TEL.048-572-5000 熊谷 TEL.048-527-3333

 TEL.0495-21-2111