



# 身体を変えたい方のための ヨガモニター募集

## ◆ダイエットコース

ダイエットを目的とする方のためのコース  
体脂肪燃焼効果と代謝アップを目的とした  
ヨガやピラティスのレッスンに  
週2~3回以上を目標に通っていただき  
3ヶ月で体脂肪率2~3%減を目指します！



## ◆柔軟性向上コース

身体の固さは循環の悪さにつながるため  
コリや痛み・冷えむくみ・慢性疲労など  
体の疲れや不調の原因にもなります。  
しなやかな身体をつくり仕事や生活を快適に  
長座体前屈+5~15センチを目指します！

### 【モニター条件】人数限定・お早めに

- ・ヨガスタジオアルモニのご利用が初めての方
- ・週に2回以上を目標に3ヶ月間通っていただける方
- ・終了後にご感想をいただける方（お顔出しなし）

### 【モニター料金】

#### 3ヶ月レッスン通い放題

平日デイトム	税込9900円
ナイトタイム	税込9900円
オールタイム	税込13200円

ヨガは年齢も性別も  
気にせずマイペースに  
取り組めます！  
「楽しみながら健康に」  
私たちがサポートします



レッスンスケジュールをHPでご確認いただきご予約ください  
続けられるかご不安な方は初回体験1100円でお試し後のモニター登録OK

ご予約・お問合せ（モニター希望とお伝えください）

## ヨガスタジオアルモニ

厚木市中町1-5-10厚木ガーデンシティビル4F

# TEL 046-280-5435

