

★ 毎週火曜 ★
少人数レッスン

sona yoga

ママのためのヨガ教室～ソナヨガ～

～SONAとは～
ゲール語で「幸福」。
あなたがあなたらしく
幸せを感じられる。
そんな場所に
なりますように、
という願いを込めました。

♪ ママヨガ
(火)10:00～11:00

♪ 子連れヨガ
(火)11:30～12:30

体験キャンペーン♪
レッスン1回1000円*

*初めての人が対象です。

ママお一人でも
子連れでもOK!

ヨガマットなど
無料レンタル可♪

【レッスン代】

1回1800円(初回体験 1000円♪)
4回チケット6000円(1回あたり1500円♪)

【持ち物】

動きやすい服装・飲み物・マスク着用

【各クラス定員・少人数制】

ママヨガ 8名/子連れヨガ 6名
※最小実施人数(3名様)未満の場合、休講とさせていただきます。

【場所】

アルモニスクール&サロNSTAジヲ
本厚木駅東口より徒歩3分

中町ビル4F

※オーガニックカフェ
『晴れ屋』さんが入っている建物



Google Maps

～ママあるある!!こんなお悩み抱えていませんか?～

- ☐ 育児疲れで毎日クタクタ
- ☐ 寝ても疲れが取れない
- ☐ 腰が重だるい
- ☐ イライラがとまらない
- ☐ 肩が凝りすぎて、できれば抱っこもしたくない...
- ☐ もともと身体が硬かったけど、子育てでさらにガチガチ...

実は、これらはすべて、数年前の私。
ヨガを通して、身体が緩んだら、
子育てに向き合う余裕が生まれました。
気づけば体が引き締まり、
姿勢もよくなってきました。
ヨガを通して、「育児楽ラク身体づくり」
一緒にしてみませんか?

◆お問い合わせ＆お申し込み◆

毎月のレッスンテーマもチェック!



lit.link

【講師プロフィール】

大阪出身・40代・3児の母。
某教育出版会社にて勤務後、結婚。
10年ほど前に厚木市に移住。
アドラー心理学を学び、ヨガを深く知り
子どもとの関係・夫婦関係が好転。

AYT認定ヨガインストラクター資格取得。

カフェ好き・読書好き・空を眺めるのが好き。
何より、ママたちのおしゃべりが好き。

stand.fm ママ向けラジオもやってます♪
「40代主婦の日常からの気づき～まんなcafeラジオ～」

ヨガインストラクター Akane



※新型コロナウイルス感染予防対策に取り組んでいます※

講師の検温・マスク着用/お客様の自宅検温・マスク着用のご協力/入室時の手消毒/換気の徹底/使用マット類・スタジオ内の消毒/定員制限