



さと 郷づくりヨガサークル



- ◎ ところ ... ^{じんぎゅうがらんど} 神輿東郷づくり交流センター Pあり
(久末236)
- ◎ 時間 ... 第1、第3 火曜日
 - ① 10:00 ~ 11:30
 - ② 13:30 ~ 15:00
- ◎ もらもの ... ヨガマット、タオル、飲み物
- ◎ 参加費 ... 1回 500円

呼吸や^{かい}瞑想。
セルフマッサージ^{おん}も
しよら^りやっくり行います
おまけ: 詩の朗読

ヨガは 呼吸とともに体を動かすこと、心と体をおだやかに おだやかに おだやかに しよやかに してくれます。
体かや年齢^{おん}は 心配され^{おん}て^{おん} 大丈夫です。
心にも体にもいいヨガを とともに楽しみましよう!!

サークル代表 ^{いしはし きょうこ} 石橋 京子

090-1195-7313

資格: ヨガインストラクター
(全米ヨガアライアンス)
姿勢教育指導士

健康運動実践指導者 (ふくびあ健康増進室)
(産業医科大学非常勤講師)



若木台在住
まが4人

