森のヨガ教室・心体健美

《ヨガ教室のご案内》

開催日☆　6/8(火)　6/15(火)　6/22(火)　6/29(火)
7/6(火)　7/13(火)　7/20(火)　7/27(火)

会　場☆公園センター2F　会議室
時　間☆11：30～12：30
参加費☆1250円（1回）
定員　☆先着15名（予約制）

＊当面の間、マットの貸し出しはいたしませんので、マット持参でお願いします。
＊マスク着用でお願いします。



健康のために何か運動をしたい方、
体力に自信がない方でも大丈夫です♪
まずは体験してみましょう♪

1回から参加可能♪お気軽にお問合せください♪

新型コロナウイルス感染防止対策をとり
ヨガを行っています

講師☆佐藤　都市江

＊AFAA
・PFA　ヨガベーシックコーチ
・アドバンスコーチ
＊日本コアコンディショニング協会
・コアコンディショニングパーソナル
・グループインストラクターetc.

受付：開催日の1カ月前から電話受付
電話：043-208-1500
（青葉の森公園管理事務所）

心地よく体を動かし心身をともにリラックス

体の歪みや体調を整えていきます

体の力みを取り除き（首こり、肩こり、腰痛、膝痛、など）
ストレスの少ない体つくりをしましょう♪

睡眠不足を解消し美容健康に良い体つくりを目指します♪