

2022年度

森のヨガ教室・心体健美

《 ヨガ教室のご案内 》

開催日★ 7/5 (火) 7/12 (火) 7/19 (火) 7/26 (火)
 8/2 (火) 8/16 (火) 8/23 (火) 8/30 (火)
 9/6 (火) 9/13 (火) 9/20 (火) 9/27 (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**をお願いします。
* マスク着用をお願いします。



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

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)

* 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.

心地よく体を動かし心身とともにリラックス

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づくりをしましょう♪

睡眠不足を解消し美容健康に良い体づくりを目指します♪