

2023年度

# 森のヨガ教室・心体健美

## 《 ヨガ教室のご案内 》

開催日 ☆ 毎週火曜日

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20名 (事前予約不要)** ※R5年4月~

\* 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。



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♪

講師 ☆ 佐藤 都市江

受付不要です。11:10より受付開始いたします。

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
- ・ グルーフインストラクターetc.

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♪