

10～12月

呼吸と気づきのヨガ

講師：る～(花嶋 薫)先生

資格＊全米アライアンス RYT200 取得：龍村式呼吸法&健康法ヨガ講師

呼吸を整え、美しく健やかな

ココロとカラダ作りを楽しみながら行いましょう

日時：令和8年10月5日～12月14日

いずれも月曜日（祝日含む）※全9回

(10/5, 12, 26 ・ 11/2, 9, 23, 30 ・ 12/7, 14)

午前10:00～11:00

場所：八広地域フラザ吾嬢の里 体育館

対象：20歳以上

定員：43名（先着順）

参加費：おひとり4,500円（全9回分）

持ち物：飲み物、タオル ※動きやすい服装でお越しください。

お申込：9/11(金)～9/30(水)

※9/24(木)を除く 9:00～20:00

1階受付 または お電話 (03-6657-0471) へお問い合わせください。

※お電話での申込みの場合も期間中にご来館いただき申込用紙へのご記入とお支払いをお願いいたします。

※キャンセルに伴うご返金は9/30(水)までに窓口へ。



交通 / アクセス (最寄り駅・バス停)

当館駐車場は、
有料貸出施設ご利用者様
優先となっております。
ご来館される際は、公共の
交通機関をご利用ください

- ◎ 京成押上線「八広駅」下車
はなみずき通方面出口 徒歩7分
- ◎ 墨田区内循環バス 北東部ルート
⑬「東墨田二丁目」下車 徒歩3分
⑭「八広(八広駅)」下車 徒歩5分
- ◎ 都バス
錦37「八広六丁目」下車 徒歩2分
上23「東墨田二丁目」下車 徒歩3分

〒131-0041
東京都墨田区八広4-35-17
TEL 03-6657-0471
URL <http://www.azumanosato.com>

八広地域フラザ
吾嬢の里
あづまのさと

