

呼吸と気づきの

1~3月

ストレッチ

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6年1月8日(月) ~ 3月25日(月)

第3週を除く 月曜日(祝日・振替休日含む) ※全9回

(1/8, 22, 29・2/5, 12, 26,・3/4, 11, 25)

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：25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、室内履き ※動きやすい服装でお越しください。

お申込：12/11(月) ~ 12/27(水)

※12/18(月)休館日除く 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12/27(水)までに窓口へ。



交通 / アクセス
(最寄り駅・バス停)

- ◎ 京成押上線「八広駅」下車
はなみずき通り方面出口 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

いさいせつわつた
みんなが主役 みんなでつくる
吾嬢の里
あづまのさと

〒131-0041 東京都墨田区八広4-35-17

TEL 03-6657-0471

URL <http://www.azumanosato.com>

