

11~12月

体が目覚めるヨガ

ゆったりと呼吸をしながらヨガのポーズをとることによって
自分のからだを見つめなおす時間を持ちませんか

【日 時】 11/2 11/9 11/16 11/30

12/7 12/14

全6回 毎回木曜日 午後7時~8時30分

【場 所】 八広地域プラザ「吾嬬の里」 2階 大会議室

【対 象】 16歳以上の初心者

(ケガをしている方、妊娠中の方は不可)

【定 員】 先着16名

【参加費】 4,500円(全6回分)

【持ち物】 動きやすい服装でお越しください。

飲み物、タオル(運動靴は不要)

【申込期間】 10/11(水)~10/27(金)

※10/16(月)は休館日です。

【申込方法】 お電話(03-6657-0471)または1階受付にてお申込みください。

お電話の場合は後日ご来館いただき、申込用紙にご記入の上

お支払いをお願いいたします。

※キャンセル、それにとまなうご返金も10/27(金)までです。

【講 師】 国際総合生活ヨガ研修会インストラクター 竹内かおる 氏



〒131-0041 東京都墨田区八広 4-35-17
(八広地域プラザ 吾嬬の里)
TEL 03-6657-0471
URL <http://www.azumanosato.com>

- ◎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1分
上23「東墨田二丁目」下車 徒歩3分

