

ゆったりとした時間を過ごす おとなヨガ

シニアOK

呼吸法を取り入れ、ゆったりとしたヨガを行います。

難しいポーズは厳しいから…、膝や腰が痛いから出来ない…

とあきらめてしまう方にお勧めです。

自分のペースで無理なくできます。

年齢を気にせず
様々な世代の方
にご参加頂けます

日付：10月28日（月）

時間：9：15～10：15（受付9：05～）

場所：ふらっとパル茅ヶ崎 茅ヶ崎駅北口徒歩4分

（茅ヶ崎市新栄町8-5 山藤ビル1階）

参加費：500円

持ち物：飲み物 タオル

ヨガマット又は大きなバスタオル

動きやすい服装でお越し下さい

※お子さまづれ不可

■次回の予定■

11月26日（火）



お申込・問合せ ふらっとパル茅ヶ崎 お電話、メールにてお申込下さい

メールでのお申込は、件名に10月28日 おとなヨガ

本文にお名前と連絡先電話をお願いします。

電話：0467-81-5247（受付時間 月～金 9:00～17:00）

E-mail: furattopal-chigasaki@pal.or.jp

主催：NPO 法人セカンドリーグ神奈川

講師 加山裕子

IHTA 認定ヨガインストラクター・日本メディカル・レガメント協会 産後ハタ・ヨガインストラクター

AEA Jアロマセラピーアドバイザー

