

# 健康シニアヨガ

ヨガをやってみたいけれど、他の皆さんについていけないかしら…  
とご心配な方、シニアヨガでは同じ年代の方と一緒に、気持ちにも  
体にも余裕をもってヨガに集中していただけます  
いつまでも自分で動ける身体づくりを目指していきましょう♪

日付：1月9日（木）

時間：15：00～16：00

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

ミドルシニア  
(40才位～)も  
OK



次回の予定：2月6日（木）

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1月9日 シニアヨガ  
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](mailto: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