

やさしいヨガ

in 成城ホール

～全身をほぐし、支える力をアップする～

ゆったりとしたホールの空間を使って楽しむヨガプログラム♪
はじめての方から経験者まで、健康管理・体カアップのために
お気軽にご参加いただけます。楽しみながら行っていきましょう♪



日程

会場 成城ホール(1Fホール内)

時間 各日受付 10時00分 開始 10時30分
(所要時間約70分間)

日程 **10月8日(火) 9日(水)**

「やさしいヨガ」2日間コース

今回のテーマは「全身をほぐし、支える力のアップ」です。凝った体をほぐすことは、痛みの軽減・予防になります。また、ほぐした体で簡単な筋トレをする事で、姿勢を支える力を養います。ヨガが初めての方も、お気軽にご参加下さい！

※2日間コースのため、1日毎のお申込みはできません。



ヨガインストラクター **メイ**
(Breath by Breath Yoga)

全米ヨガアライアンス200時間トレーニング修了。子供から高齢の方まで、10年以上の指導歴あり。現在、世田谷&梅丘エリアで定期的にクラスを開講中。

開催概要

参加費 2,600円(税込)

対象者 2日間とも参加できる18歳以上の方

定員 25名

持ち物 動きやすい服・タオル・飲み物

※ヨガマットは1人1枚無料貸出がございます。

※会場内に更衣スペースがございます。

※会場内は靴を履いたままお入りいただけますが、ヨガマット上では基本的に素足となります。五本指ソックスなどの靴下の着用も可能です。

申込み ◆先着順・事前申込制◆

問合せ **8月23日(金)9時**より参加受付開始

成城ホールまで来館・電話にてお申込みください。

《お申込み・お問合せ先》

成城ホール事務室

〒157-8501 世田谷区成城6-2-1

03-3482-1313 (9時～20時)

ご参加に際しての注意事項

- 参加費は2日分の料金です。●参加費のお支払いは講座初日に会場受付にてお支払いください。●ヨガは一度で痛みを取り除く治療とは異なります。●妊娠中の方はご遠慮ください。●講座の1～2時間前までにお食事をお済ませください。●ご自身の体調をよく観察しながら、それぞれのペースで無理なく行ってください。●途中休憩はございませんが、随時水分補給などのお時間を設けながら進めていきます。