

大人のためのやさしいヨーガ

初めてでも体が硬くても大丈夫。
秋のはじまり やさしいヨーガで心と体をほぐしてみませんか。
先生の声に導かれて 何時しか自分が整っている。
そんなヨーガ体験へのお誘いです。



日 時 **10月21日(月) 午後2時～3時45分**
(午後1時40分開場)

会 場 高井戸図書館 2階多目的ホール
定 員 16名 (申込順) ※正座か安座ができる方
対 象 大人
持ち物 ハンドタオル・飲み物

～昼食は軽めにお済ませ下さい～

着替えの場所はございません。あらかじめ運動しやすく
裸足になれる服装でご参加下さい。

申 込 **10月8日 (火)**
9時から電話またはカウンターにて受付 ☎03-3290-3456

【講師紹介】
小川 ゆき系

1993年 ヨーガと出会う
2006年 友永ヨーガ学院指導者養成コース7期卒業
学院講師として新宿御苑教室 荻窪本部教室
立川教室などで指導を開始
2008年 インド シヴァナンダアシュラムにて短期研修
現在 立川教室 新高円寺にて5クラスを担当

腰痛予防、快眠ヨーガ、足裏健康法を学びレッスンに取り入れている

※お申し込みの際にお預かりする個人情報は、当イベントにのみ使用し目的以外には利用しません。

《 2024 杉並区立高井戸図書館 》