

# 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。  
夏に向けて 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 **6月17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～

着替えの場所はありません。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 **6月4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】 1993年 ヨーガと出会う  
小川 ゆき系 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