

大人のためのやさしいヨーガ



ゆったりとした時間をご一緒に

あわただしく過ぎていく日々の中、少しリラックスした時間を過ごしたい
と思っている方、ヨーガで心と体をほぐしてみませんか。

ご自身の体調に合わせてゆっくりと無理なくできるやさしいヨーガです。
上田先生のやさしい声に癒されながら、ヨーガを楽しめると大好評です。

日時 **1月30日(火)** 2時30分～4時

定員 **20名** 場所 **高井戸図書館2階ホール**

申込み **1月5日(金)** 9時から

カウンターまたは電話 (03-3290-3456) にて受付

持ち物 **ハンドタオル**

講師 **上田 邦子さん**

友永ヨーガ学院指導者養成コース及びマタニティヨーガ指導者養成コース修了。

友永ヨーガ学院(荻窪)、NHK文化センター八王子校、地域のヨーガサークルにて

「やさしいヨーガ」「やさしいシニアヨーガ」のクラスを担当。