

# 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。

上田先生の心地よ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** 4月17日(火) 午後2時30分～4時15分

**定員** 20名

**場所** 高井戸図書館2階多目的ホール

**申込** 4月1日(日)9時から電話またはカウンターにて受付

電話03-3290-3456

**持ち物** ハンドタオル、飲み物

**講師** 上田邦子(友永ヨーガ学院講師)

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」クラスを担当。