

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。
春のひととき 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 3月12日 (火) 午後2時～3時45分
会場 高井戸図書館 2階多目的ホール
定員 18名 (申込順) 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～
申込 2月26日 (月) 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 ゆき丞

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

《 2024 杉並区立高井戸図書館 》