

グリーンパレス

はじめてのヨガ教室

1部にて
チェアヨガ
始めました

【日時】※2022年5月より1部と2部の内容が変更になりました。

月	日	時間
1月	10・17・24・31	火曜日
2月	14・21・28	1部 チェアヨガ (チェア&マット) 9:30~10:45
3月	14・28	2部 ヨガ (マット) 11:15~12:30

状況によっては、中止とさせて頂く場合もございます。

ご希望に合わせてご参加ください。

1部：チェアヨガ(イスに座ってできるヨガ&マットを使用したヨガ)

2部：ヨガ(マットを使用したヨガ)

【場所】 グリーンパレス新館 3階 集会室 302

【申込】 各回 15分前から新館 3階 302にて受付
1回500円 先着18名様

【持ち物】 下履き入れ・動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物

【指導】 まるめ あきこ ワナカムヨガスクール 指導者養成 RYT200×4修了
丸目 朗子 シニアヨガ TTC I~VI全過程修了 プラナヤマ TTC I~III修了



ヨガは長い歴史のある心身の修養法です。

ヨガを通して心と体と生活を見つめ直し、

毎日をより良いものにしていきましょう。



※~新型コロナウイルス感染症対策~

- 参加前に検温、手指の消毒、おなまえ・電話番号のご記入にご協力をお願いいたします。
- レッスン中は換気のため、窓を開放いたします。
- 発熱・咳・のどの痛み等の症状がある方は、参加をお控えください。

お問合せ：グリーンパレス管理事務所
☎03-5662-7687