

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
9月	6・20・27	火曜日
10月	11・18・25	1部 チェアヨガ(チェア&マット) 9:30~10:45
11月	8・22・29	2部 ヨガ(マット) 11:15~12:30
12月	13・20	状況によっては、中止とさせていただきます。

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13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】 丸目 まるめ あきこ ワナカムヨガスクール 指導者養成400時間(RYT200×3)修了
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