

グリーンパレス

はじめてのヨガ教室

1回だけの
参加もOK!
通年の教室です。

【日 時】

月	日	時間
9月	19・26	火曜日
10月	10・17・24・31	1部 チェアヨガ（チェア&マット） 9:30～10:45
11月	7・21・28	2部 ヨガ（マット） 11:15～12:30
12月	12・19	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 200 時間(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。



お問合せ：グリーンパレス管理事務所

☎03-5662-7687