

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】 ※8月はお休みです。

月	日	時間
9月	1・15	火曜日
10月	6・13・20・27	1部 チェアヨガ(チェア&マット) 9:30~10:45
11月	17・24	2部 ヨガ(マット) 11:15~12:30
12月	1・8・15・22	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 20名程度

【持ち物】 下履き入れ・動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物

【その他】 ヨガマットの貸し出しあり

【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(RYT200×5)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