

# 青空の下で みんなでヨガ体験



凝り固まった身体をゆっくり気持ちよくほぐしながら整えていきましょう。

## 参加できる人

日頃から、身体を動かしたいけど、なかなか自分だけでは思うようにできない。わからない方。

家事に仕事を分刻みのスケジュールでをこなしているけれど、腰の痛みや首肩の痛みがありなかなかおられない方。

幅広い年代の方が参加されています。

## クラススケジュール

毎週 土曜日 50分

- ① 7:30~8:20
- ② 8:40~9:30

お友だち、ご家族とご一緒に参加されている方もいらっしゃいます。

少人数で、気軽に質問していただけます。

おひとり様でも気軽にどうぞ。

## こんなこと行います

初めての方でも大丈夫です。身体のかたい方でも大丈夫です。

ゆっくりと丁寧にほぐしながら一緒にいきます。

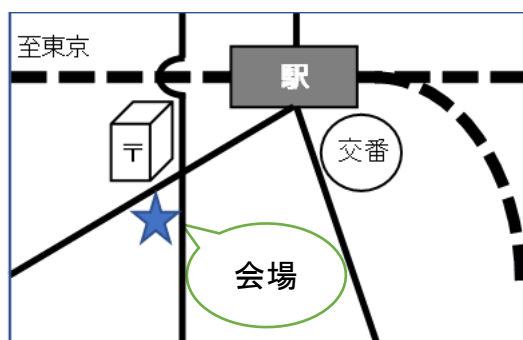
背中を動かして、肩甲骨を滑らかに動かせるようにすることで調整して、姿勢を整えていきます。

丸まった背中を無理なく自然でキレイなカラダにしましょう。

開場は7:00~できます。各クラスの開始 10 分前には、お越しください。

持 ち 物	料 金	服 装
タオル	1 回体験無料	動きやすいウェア (T シャツ、伸びるパンツなど)
飲み物	1 ヶ月フリー券	
ヨガマット※	10回数券(1 枚お得)	
※レンタルマット @100 ご用意しております。＜要予約＞		

椅子に座ったままのヨガもできます。椅子のご用意できます。ご相談ください。



## ogawa 青空広場

※地図をご確認ください。

※利用者様の駐車場はございませんのでご了承ください。

- 🐦 問い合わせ先：ジャバパンダ「yogatanosi」事務局
- 🐦 T E L：XX-XXXX-XXXX (9~16時)
- 🐦 U R L：WWW.yogatanosi.XXX.XXX
- 🐦 M A I L：yogatanosi@XXX.XXX

〔お問い合わせ〕は  
「yogatanosi」事務局



お気軽に  
お申し込みください

Mail: yogatanosi@iisisei.jpjp

天候・その他による、中止や延期になる場合がございます。決定次第ホームページに掲載いたします。