

★ヨガインストラクターと一緒に★

★森のヨガ★

しなやかに…新しい私との出会い…

★場 所★ 県民の森中央記念館前芝生 10名
(雨天時: 2Fホール)

★日 時★ 第2月曜日 全6回 10:00~12:00
春の部 4月14日・5月12日・6月9日
秋の部 9月8日・10月6日・11月10日

※10月は第1月曜日です

終了後、お茶付き

★参加料★ 1000円

■持ち物など ■フェイスタオル・飲み物・動きやすい服装
ヨガマット(貸出あり 100円)

※昨年度、好評につき年6回にチャレンジ！

お試し価格から1000円に変更しました



老若男女問わず、はじめての方もどなたでもお気軽にご参加ください
緑の森の中、マイペースでからだを動かして、リラックスしましょう！

※1ヶ月前の同日より申込開始

さわやかな森の空気の中で
ゆっくりと深呼吸してみません?
固くなった体から力を抜いて
自分へのごほうびに
心と身体のリラクゼーションを！
動きやすい服装でお越しください



講 師
橋谷田 和子 (はしやだ かずこ)
リラックスヨガと足と癒し

30才でヨガと出会って44年になります。
ヨガって、いいですね！
43才で、ヨガインストラクターとして活動をはじめる。
ヨガ資格取得・認定
ヨガインストラクター歴 約30年
心と体を癒すヨーガ・・・ヨガのすばらしさを伝えたい。

県民の森 管理事務所

★申込先★ 022-255-8801

