

★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

★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)

終了後、お茶付き

※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か?  
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。  
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