

桜花亭 健康づくり講座

やさしいヨガ

はじめての方も、体が硬くても、
年齢を問わず、どなたでもご参加いただけます！

健康的な日々を長く送るために「ヨガ」をはじめてみませんか？

自分のペースで、頑張らずに、

気持ちよく体を動かす『やさしいヨガ』です。

自分の出来ることから少しずつはじめて、

体の内と外を整えていきましょう。

〔開催日程〕（水曜日；月2回）

10/14・10/28・11/11・11/25

12/9・12/23・1/13・1/27

2/10・2/24・3/10・3/24

〔時間〕 午前 10:30～11:30

〔料金〕 1,000 円 （定員 10 名）

今後の状況によって中止または変更となる場合もございます。ご了承ください。

※ご持参いただくもの；飲み物、タオル、
ヨガマット（持っていない方はバスタオル）
動きやすい服装

感染症予防にご協力ください



講師：Miyuki 先生

全米ヨガアライアンス（RYT200）・シニアヨガ指導者
チェアヨガ指導者・ヨガニードラセラピスト指導者
乳がんリハビリヨガ指導者

＝主な交通機関＝

- ① 竹ノ塚駅（東口）東武バス「花畑団地」行
〈竹15〉〈竹15-2〉『団地入口』下車（徒歩5分）
〈竹16〉〈竹16-2〉『花畑四丁目』下車（徒歩5分）

- ② 綾瀬駅（西口）東武バス「花畑団地」行
〈綾40〉〈綾40-2〉『花畑四丁目』下車（徒歩5分）（ほか）

※隣接有料駐車場は台数に限りがございます。公共交通機関をご利用ください。

◆お申込み・お問合せ◆

花畑公園・桜花亭 〒121-0061 足立区花畑 4-40-1

TEL 03-3885-9795 FAX 03-3860-0608

Email info@adachiku-oukatei.com

URL <https://www.adachiku-oukatei.com/>

