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）

4/14・4/28・5/12・5/26
6/9・6/23・7/14・7/28
8/11・8/25・9/8・9/22

〔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。

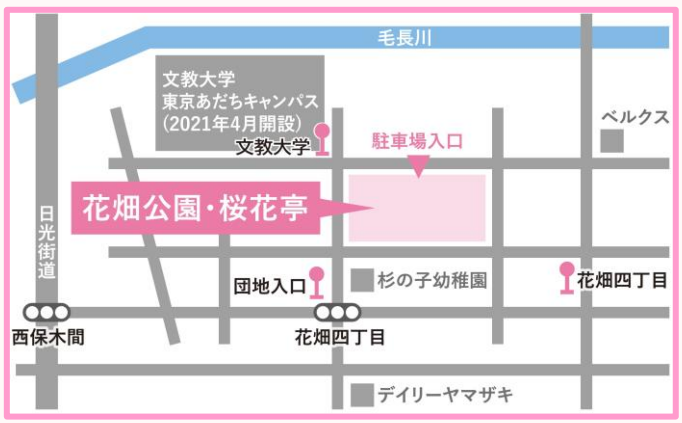
※ご持参いただくもの；飲み物、タオル、
ヨガマット（持っていない方はバスタオル）
動きやすい服装

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「[竹15] 花畑団地」行／「[竹16] 文教大学」行
〈竹 15〉〈竹 15-2〉『団地入口』下車（5 分）
〈竹 16〉〈竹 16-2〉『花畑四丁目』または 終点『文教大学』下車（5 分）

② 綾瀬駅（西口）東武バス「[綾40]花畑団地」行
〈綾 40〉〈綾 40-2〉『花畑四丁目』下車（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/