

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）

10/13・10/27・11/10・11/24

12/8・12/22・1/12・1/26

2/9・2/23・3/9・3/23

〔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/

