桜花亭 健康づくり講座





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

でき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)

4/13-4/27-5/11-5/25

6/8.6/22.7/13.7/27

8/10-8/24-9/14-9/28

〔時間〕午前 10:30~11:30

〔料金〕1,000円 (定員 10名 事前申込·先着順)

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











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(東武バス) =

- ① 竹ノ塚駅(東口:のりば①)「[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)
 -) 綾瀬駅 (西口:のりば④)「[綾40]花畑団地」行
- (綾 40) (綾 40-2) 『花畑四丁目』下車 (5分)
 ③ 六町駅 (ロータリー内:のりば①)「[花22]花畑桑袋団地」行(社会実験バス) (花 22) 『文教大学』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

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



