



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
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)

10/12・10/26・11/9・11/30

12/14・12/21・1/11・1/25

2/1・2/22・3/8・3/22

〔時間〕 午前 10:30～11:30

〔料金〕 1,000 円 (定員 10 名
事前申込・先着順)

状況により中止または変更となる場合がございます。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

感染防止に
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 (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)
- ② 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/>

