

腰痛や肩こりなどを
抱えている方
疲れやすさも解消で
きるかも・・・

土曜の朝に、一週間をリセット

すっきり朝ヨガ

季節の変わり目は、どうしても体調をくずしがち・・・とくに寒さに向かう今
ヨガで体調を整えて、冬を楽しみませんか？

思い立ったが吉日！ちょっとした隙間に出来る簡単な動きから始めませんか

日時：11月5日・12日・19日（土）（全3回）

10：30～12：00

場所：公津の杜コミュニティセンター 3階 スタジオ2

対象：高校生以上

定員：10名（先着順）

参加費：1,500円（500円/1回）

持ち物：動きやすい服装・ふた付き飲み物
・ヨガマット（貸出あり）

★★★申込み方法★★★

参加費を添えて、直接公津の杜コミュニティセンター1階

インフォメーションカウンターへお申込み下さい。

※申込の際、記入いただいた個人情報は、当該講座運営のためだけに
利用し、その他の目的には利用いたしません。

インストラクター

溝口優子

ニューヨーク・インド・東京で練習を重ね、原宿・目白
にヨガサロンを立ち上げ、のべ3000人に指導。

2010年、脱サラ新規就農したご主人と成田市大栄地区で無農薬・無化学肥料で年間60種類ほど
の季節の野菜を育てている。

農家のお母さん達と行っていた「農家ヨガ」が話題を
呼び、TVや雑誌などメディアで紹介される。

2004年 ヨーガセラピスト免許取得（YIC）

2008年 全米ヨガアライアンス 200時間
トレーニング修了

2009年 南インド・シヴァナンダアシュラム TTC修了

★主催・お問合せ・申込み★

公津の杜コミュニティセンター

〒286-0048 成田市公津の杜4-8

☎0476-27-5252 FAX0476-27-5353

もりんぴあ
こづ
Morinpia Kozu