

体験やさしいヨガ

ヨガの呼吸法で体の隅々まで浄化して美しく自信に溢れた
体と心を手に入れましょう。

経絡マッサージ&つぼ指圧も取り入れます。

楽な気持ちでヨガを共に楽しみましょう。

運動が苦手な方や、体が硬い、初めてで不安な方でもご安心ください。

第1回 10月8日(火) 第2回 12月10日(火) 第3回 2月11日(火)

時 間 13:15~14:00
※13:00に会場前にお集まりください

場 所 公津の杜コミュニティセンター
3階 スタジオ2

参加費 500円(1回)

持ち物 バスタオル・ハンドタオル・
フタ付き飲み物

定 員 15人

対 象 高校生以上
※未就学児のお子様とのご参加は
ご遠慮ください。



講 師 久保田 真理子先生

国際総合ヨガ連合協会会員

インド：ロサンゼルス Flowyoga 研修経験有

Max Stroms インストラクタートレーニング終了

◆申込み方法◆

- ①講座名「ヨガ〇日」、②住所、③氏名(ふりがな)、④年齢、⑤電話番号・FAX番号を明記し、
インフォメーションカウンターに直接または電話・FAX・E-mailにてお申込み下さい。
※FAX・E-mailでお申し込みの方には、確認のため受理したことをお知らせいたします。
お申し込み後4日を過ぎても返信が無い場合はご連絡下さい。
(受理の返信が迷惑メールに振り分けられることがあるようです。)

◆申込み・問合せ先◆

〒286-0048 成田市公津の杜4丁目8番地 公津の杜コミュニティセンター
電話・0476-27-5252 FAX・0476-27-5353 E-mail・info-kozu@morinpiakozu.jp

公津の杜コミュニティセンター