

# やさしいヨガのプログラム 「健康ヨガ教室」

1回500円

「最後のリラックスタイムではラベンダーのアロマを使用します」

## 【講師プロフィール】

IHTAヨガインストラクター2級・アナトミック骨盤ヨガ・ヨガ解剖学ティーチャーズトレーニング50時間終了・ヘッドショルダーセラピスト養成コース初級科・専攻科・プロ科終了

## 【メッセージ】

解剖学をベースに安全かつ効果的なクラスづくりを心がけております。ヨガですべてを解決できるとは思いませんがヨガでこそ効果を得られる事もありますので 皆さまの健やかな日々の手助けになれば幸いです。



7/22(金)  
8/19(金)  
9/16(金)

講師：渡邊 悠氏

ご一緒できる事を  
心より楽しみにしております。

【ヨガ効果：首・肩こりの改善・体の引き締め・血流の改善・冷えの改善】

- 時間：10：00～11：30 【定員15名】
- 会場：鳩山町泉井交流体験エリア/交流ホール
- 参加費：1回500円
- 持ち物：ヨガマット・フェイスタオル・水分補給用の飲み物  
動きやすい服装・ブランケット

ご予約・お問い合わせは 下記まで  
鳩山町泉井交流体験エリア事務室 TEL：049-298-8899  
※イベント予約時間：8：30～17：30