



# 心と体の調整ヨガ

受講者募集

## 11/11(水)開講します♪

《 経験、年代など気にせずに参加できます 》

呼吸が大切とされるヨガ。

日頃、何気なくおこなっている呼吸を意識的に行い、カラダを動かしていきます。柔軟性はもちろん、血流もよくなり肩こりや腰痛などの軽減にも効果的です。シェイプアップ効果、メンタル面の調整にも働きかけます。

忙しい毎日のこの時間だけでも自分自身を見つめて、リフレッシュしませんか？

初めての方も安心して行える内容です。ヨガを通して充実した時間をすごしましょう！

- \* 曜日 \* 水曜日(第2・4週)
- \* 時間 \* 午前10:30~11:30
- \* 会場 \* 東大宮コミュニティセンター ホール
- \* 会費 \* 500円/1回(10枚綴りのチケットを購入して頂きます)

※入会金、保険が別途必要となります。

11/11開講ですが、いつからでも入会することができます。

いつでも見学、無料体験ができます。(無料体験は1回になります)

会場の都合などで休講になることもありますので、来られる際は事務所までお電話をお願いします。



講師 **黒木悠麻** (くろぎ ゆあさ)

・Rフラーナ認定ヨガインストラクター・IYCラジヨガ体操認定講師

参加者が楽しく気軽にヨガを行い、いつまでも健康に過ごせる体づくりの手助けができればと思っています。  
よろしくお願いします♪

ホームページ

<http://higashiomiya-sc.com/>

ブログ

<http://ameblo.jp/higashiomiyasc/>



お問い合わせ/NPO法人**東大宮スポーツクラブ**

〒880-0837 宮崎市村角町島ノ前1346-1

☎**20-6122/090-7380-3256**

E-mail [hsc@silver.plala.or.jp](mailto:hsc@silver.plala.or.jp)