汐入ふれあい館

リフレッシュヨガ

４月１６日からスタート！

20:00～20:45 定員２０名

対象年齢：１８歳～５０歳代

毎週火曜日

ご要望多数により
募集年齢を広げました

申込方法：来館受付・電話受付どちらでも可能です。

※日時・予定は変更になる場合がございます。

詳しくは成人お便りをご確認下さい。

TEL：０３－３８０６－９９２８

☆汐入ふれあい館のホームページはコチラ！

自宅でヨガ、お客様に
合わせてパーソナル、
少人数でも承ります。
ヨガ初心者さんも大歓迎★
一緒に心も体も
ほぐしましょう！

★持ち物★

〇タオル

〇飲み物

〇マット※

※マットは館にもご用意あります♪

心と身体をリフレッシュし、
心地よく眠れるようにしてみ
ませんか？
ご参加お待ちしてます☆

講師：矢田朝美先生

★プロフィール

・全米ヨガライアンス RTY２００

・女性骨盤のためのヨガ

・テンセグリティー

・ヨガ認定講師

・アーユルヴェーダ

・ハワイアンロミロミ