

やいませ ままヨガ



インストラクター

中島美里さん ever.YOGA and FITNESS 代表

全米ヨガアライアンス修了・産後ヨガ指導者養成講座修了

普段、家事に仕事に忙しく、自分の体や心のケアに手が回っていない方も多いのではないのでしょうか。いつも頑張る自分に『自分の為の時間』を作り、自分のゆったりした呼吸を味わい、体と心の声に耳を傾ける時間を楽しんでいただけたらと思います。

ヨガが初心者の方も安心して参加できる内容となっておりますので、エステやマッサージに行ってくるような感覚でリラックスしていらしてください。お待ちしております。



- (1) 日時 令和5年3月18日(土)
午前10時から11時 ※受付開始午前9時45分
- (2) 会場 十日町市武道館 剣道場…ヨガ 柔道場…子ども運動あそび
- (3) 内容 初心者でも安心して参加できるヨガ ※ご希望があればスタッフがお子さん(年少児以上)をお預かりして、運動あそびを行います。
- (4) 参加費 1人 1,000円(子ども分も含む)
- (5) 服装等 動きやすい服装、飲み物、マットは主催者が用意します。
- (6) 申込み 定員10名程度、申込書を市総合体育館に提出してください。
電話での受付も可。 **申込み〆切 3/10(金)**
- (7) その他 【問合せ】十日町市総合体育館 NPO 法人ネージュスポーツクラブ 担当:関口
電話 025-752-4377

「ままヨガ」参加申込書

参加者名	
住所	電話番号
お子さんの運動あそび 希望する(年齢 歳) ・ 希望しない	
備考	

