

からだポカポカ 免疫力アップヨガ

～おうちでもできる簡単ヨガのご紹介～

ゆったりとしたホールの空間を使って楽しむヨガプログラム♪
はじめての方から経験者まで、健康管理・体力アップのために
お気軽にご参加いただけます。楽しみながら行っていきましょう♪

日程

会場 成城ホール(1Fホール内)

時間 各回受付 10時00分 開始 10時30分
(所要時間約70分間)

日程 **12月5日(火) 6日(水) 全2回**

「からだポカポカ免疫力アップヨガ」
～おうちでもできる簡単ヨガのご紹介～

本講座のテーマ…「冷えは万病の元」と
言います。慢性化していると、冷えに気
づかない場合もよくあります。ヨガで内
側から温めて、冷えにくい体、病気にな
りにくい体を目指しましょう。おうちで
できる簡単ヨガもお伝えします。

※全2回コースのため、1回毎のお申込みはできません。



ヨガインストラクター メイ
(Breath by Breath Yoga)

全米ヨガアライアンス200時間ト
レーニング修了。子供から高齢の方
まで、10年以上の指導歴あり。現在、
世田谷&梅丘エリアで定期的にクラ
スを開講中。

開催概要

参加費 2,000円(税込)

対象者 全回参加できる18歳以上の方

定員 25名

持ち物 動きやすい服・タオル・飲み物

※ヨガマットは1人1枚無料貸出がございます。

※会場内に更衣スペースがございます。

※会場内は靴を履いたままお入りいただけますが、ヨ
ガマット上では基本的に素足となります。五本指
ソックスなどの靴下の着用も可能です。

申込み ◆先着順・事前申込制◆

問合せ **10月25日(水) 9時より参加受付開始**
成城ホールまで来館・電話にてお申込みください。

《お申込み・お問合せ先》

成城ホール事務室

〒157-8501 世田谷区成城6-2-1

☎ **03-3482-1313** (9時～20時)

ご参加に際しての注意事項

- 参加費は全2回分の料金です。●参加費のお支払いは講座初日に会
場受付にてお支払いください。●ヨガは一度で痛みを取り除く治療と
は異なります。●妊娠中の方はご遠慮ください。●講座の1～2時間前
までにお食事をお済ませください。●ご自身の体調をよく観察なが
ら、それぞれのペースで無理なく行ってください。●途中休憩はござい
ませんが、随時水分補給などのお時間を設けながら進めていきます。