

やさしいヨガ

in 成城ホール

(全2回コース)

～リフレッシュや体カアップに！～

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・体カアップのために
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 各日 受付:10時00分 開始:10時30分

※1回あたり約70分間の講座です。

日程 4月15日(火) 22日(火)

「やさしいヨガ」全2回コース

こりやすい肩、首、背中などをほぐし、
弱りやすい足腰を簡単な動きで鍛えて
身体も気分もすっきり！普段の生活に
も取り入れやすい内容です。楽しみな
がら学んでいきましょう。

※全2回コースのため、1日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、
梅丘エリアなどで定期的にクラスを
開講中。

開催概要

参加費 2,600円(税込)

対象者 全回参加できる方

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 2月25日(火)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・お問合わせ》

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しながら、
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。