



# リラックスヨガ

in 成城ホール

～全身をほぐし、姿勢の改善でリフレッシュ～

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 各日受付 10時00分 開始 10時30分

※講座は1回あたり約70分です。

日程 **10月15日(水)** **16日(木)**

### 「リラックスヨガ」2日間コース

ヨガのポーズで体のこりをほぐし、姿勢改善を目指しましょう。姿勢が良くなると、気分すっきり！歩き方も良くなるので、運動不足の解消につながります。無理なく、ご自身のペースでご参加いただけます。

※2日間コースのため、1日毎のお申込みはできません。

## 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 **8月25日(月)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2日分の料金です。●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。

may



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、その他都内で定期的にクラスを開講中。