

ヨーガ教室

リフレッシュフロークラス

外で流れるように体を動かして心スッキリ
気持ちよくなれるヨーガクラスです。

その日の天候や自然界の営みは、私たちにはコントロールできません。

そしてその変化で私たちの心は左右されるものです。

どのような天候や環境でもこのクラスが開催されるときは、
心と身体が気持ちよく明るくなるように一緒にヨーガしましょう！

参加者 募集中

開催詳細内容

開催日：9月24日

10月1日、8日、15日、22日、29日

火曜日 全6回 10：30～11：30

開場：豎川河川敷公園第2フットサルコート

費用：お一人700円/1回

定員：当日申し込み先着15名

その他：ヨガマット貸し出し無料、荒天中止

※受付は30分前から管理棟にて行います

※荒天中止の際は当日朝9時に決定しHPにお知らせいたします。

講師紹介



山下 守美

都内公共施設及びヨガスタジオにてヨガクラスや指導者養成コースを担当

○資格

健康運動指導士・全米ヨガアライアンス

カイヴァリヤダーマ研究所ヨーガインストラクターコース (YIC) 終了

インドヨーガ協会会員(YPM)

お問合せ

豎川河川敷公園フットサル場

☎03-5875-1771

<http://www.tatekawa-riverbed-park>

