

# 火田野町 ヨガ さーくる

☆ 体のがたい方・シニアの方・運動が苦手な方

無理なく続けて頂けます。

☆ 呼吸法を中心に心と体のバランスを整えます。

チェアヨガ 〇〇 椅子を使ってのやさしいヨガ

陰ヨガ 〇〇 マットを使ってゆとり行う

リラックスヨガ♡

## チェアヨガ

◎ 3月26日(水)

10時 ~ 10時30分

◎ 公民館

◎ のみもの・ヨガマット・タオル  
ご用意下さい。

## 陰ヨガ

◎ 3月14日(金)

19時 ~ 20時

◎ 参加希望の方は連絡下さい

◎ のみもの・ヨガマット  
(クッションなどあれば) 〇  
ご用意下さい。

参加費 初回無料

2回目より300円

(チェアヨガ・陰ヨガ)

ヨガさーくる みろこ

090・9716・1655

