

# リフレッシュヨガを体験

ゆったりとした呼吸に合わせ、簡単なヨガのポーズを行っていきます。  
どなたでも取り組んで頂けるクラスです。アロマの香りの中で心身ともに  
リフレッシュしましょう！

日にち：10月29日(火)・11月18日(月)

時間：10時～11時15分

受講料：各日1,000円

講師：滝井 亜矢子

持ち物：バスタオルやブランケット

(リラクゼーションや座る時に使用)

飲料水、タオル、ヨガマット(貸出あり)

定員：各日15名

～前日までにご予約下さい～



## 講師プロフィール

- ・全米ヨガアライアンス200時間  
ティーチャートレーニング (RYT200) 修了
  - ・シニアヨガ講座修了
  - ・ケアリング・ヨーガ療法  
インストラクター養成講座修了
- 2016年7月～ 第2・4日曜 リフレッシュヨガ講座開講  
ヨガをもっと身近に！そして心身ともに健やかに！  
体の硬い方、ヨガが初めての方、どんな方でも簡単に  
毎日の生活に活かして頂けるようなレッスンをしています。

2020年1月より 第1・3月曜 10時～新規講座開講予定



お申込み・お問合せ

あいあいパーク カルチャー教室 TEL:0797-89-5933