

# YOGA を楽しもう!

気軽に参加いただける初心者対象ヨガプログラム

こんな方におすすめです!

ヨガを始めてみたい方へ 内側からキレイになりたい方へ 柔軟性を高めたい方へ

## 日時

2021年  
6月13日(日)

受付10時 開始10時30分(約70分間)

玉川区民会館  
(玉川せせらぎホール)

## 開催場所

玉川区民会館 4階  
集会室4・5

**参加費** 1,000円 ※当日現金にてお支払いください。

**対象者** どなたでもお気軽にご参加できます。(定員22名)  
※対象:中学生以上。

**持ち物** 動きやすい服、タオル、飲み物、ヨガマット  
※ヨガマットは貸出しのご用意もございます。枚数に限りがあるため、ご希望のお客様は事前にお問い合わせください。  
※会場には女性用の更衣室をご用意しております。  
※ヨガは基本的に素足で実施します。

**申込** 5月25日(火)10時より申込受付開始  
※先着順、事前申込制  
問合せ先まで電話または来館の上お申込みください。

主催:玉川区民会館指定管理者/株式会社世田谷サービス公社



ヨガ講師:Riyan (リヨン)

・全米ヨガライセンス RYT200H

・日本統合医学協会メディカルヨガインストラクター

呼吸と身体の連動をヨガのポーズを通して行い、更に深い呼吸へと導く指導をしています。普段当たり前にしている呼吸は、身体だけでなく感情、心へも大きく影響を与えています。個々に合った身体のカウンセリングを行いながら、ヨガへの関心をもっていただけるよう務めます。

【ご参加に際しての注意事項】※お申込み前に必ずお読みください。

●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。●お子様、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なってください。●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。●参加申込み後、万が一キャンセルされる場合はお早めに玉川区民会館事務室までご連絡ください。

●新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスク着用でのご参加、手指消毒や検温などにご協力ください。

◆玉川区民会館主催事業における新型コロナウイルス感染拡大防止ガイドラインはホームページにてご覧ください。

〈お問い合わせ・お申込み〉

玉川区民会館 (玉川せせらぎホール) 指定管理者/株式会社世田谷サービス公社

〒158-0082 東京都世田谷区等々力3丁目4-1 TEL.03-3702-1675



【電車】東急 大井町線 等々力駅(駅前) 徒歩1分  
【バス】東急バス 等々力下車  
系統(等01・等11・等12・等13・渋82・東98)  
◆ご来場の際は公共交通機関をご利用ください

【お客様へお願い】  
新型コロナウイルス感染症  
拡大防止のため、会場では  
マスクの着用・手指消毒・  
検温などにご協力ください。

