

YOGA を楽しもう!

初心者の方から経験者の方まで
楽しんで気軽にご参加いただける
ヨガプログラム

2024年

11月21日(木)・22日(金)

会場 玉川せせらぎホール(玉川区民会館)4階 第4・5集会室
時間 各日:受付10時00分
開始10時30分 終了11時40分(予定)
対象者 2日間とも参加できる18歳以上の方
参加費 2,600円(税込) ※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。
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枚無料貸出有り。
ご自身のヨガマットをご使用いただくことも可能です。
※更衣室有り。
※会場内は事前に清掃・使用備品の消毒作業を実施します。尚、会場内は靴をはいたままお入りいただきますが、ヨガマット上では基本的に素足となります。気になるお客様は、五本指ソックスなどの靴下をご持参ください。



今回(2日間コース)のテーマ

- 1. 肩こり解消すっきりヨガ**
肩や首、背中のこりをほぐしてすっきりさせていきましょう。
- 2. 筋力・体力アップヨガ**
落ちてしまいがちな筋力を無理なく鍛え、体力や代謝を上げていきましょう。



<お申込み方法> 先着順事前申込制 <<10月7日(月)10時より参加受付開始>>

玉川せせらぎホール事務室まで電話または来館にてお申込みください。

TEL.03-3702-1675

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 協力: Breath by Breath Yoga

講師: 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、世田谷区(梅丘)や杉並区などで定期的にクラスを開講中。

<ご参加に際しての注意事項(お申込み前に必ずご確認ください)>

- 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。



<お問い合わせ>

玉川せせらぎホール(玉川区民会館)

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