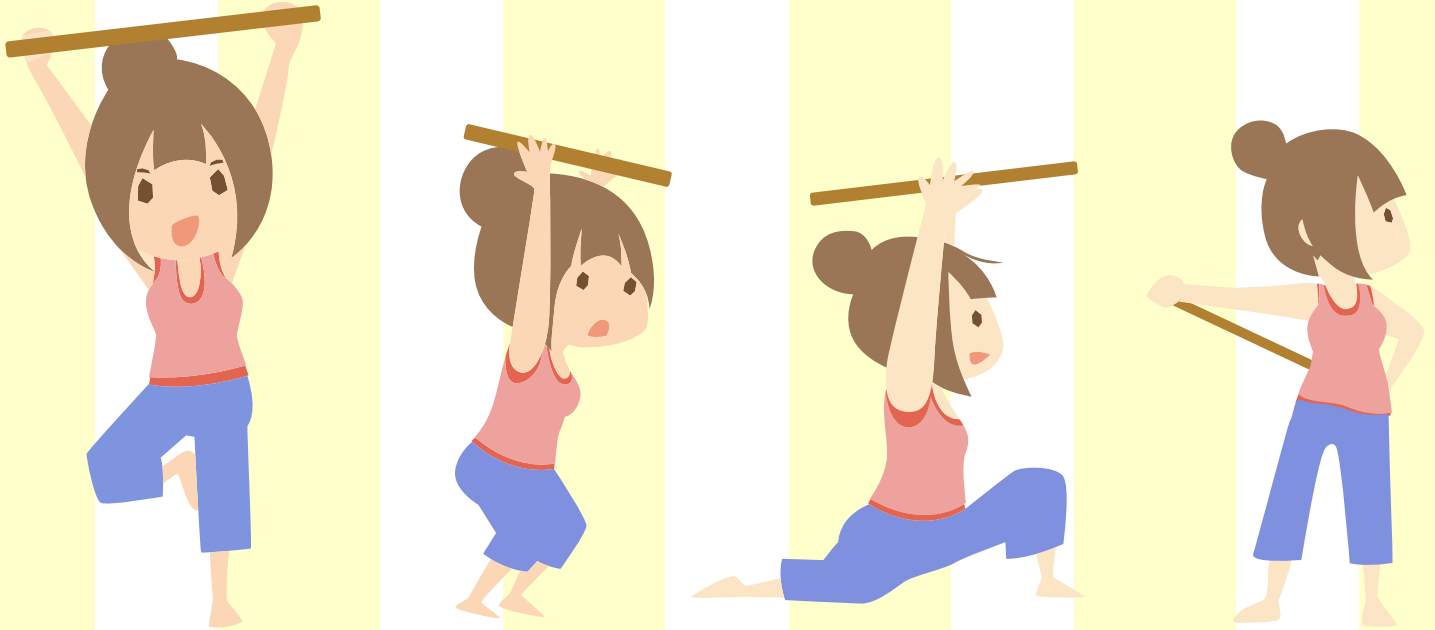


# ジムナスティックヨガ



★ジムナスティックヨガとは★

ヨガでポーズをとる時に、杉の木で作られたスティックを使います。  
通常のヨガに加えて、スティックで肌表面をさすったり、ツボをピンポイントで刺激！  
どなたでも年齢を問わず、初めてヨガをされる方にもおすすめです。

日 時：平成 29 年 4 月 4 日、11 日、18 日、25 日  
5 月 9 日、16 日、23 日、30 日 6 月 6 日、13 日

会 場：住吉区民センター 大ホール

定 員：40 名（要事前申し込み・先着順）

費 用：5,000 円（全 10 回分）

別途初回のみ教材費（1,650 円）

対 象：どなたでも

持ち物：ヨガマット（バスタオル等で代用可）、しめつけない服装  
必要な方は着替え（更衣室あります）

ジムナスティック棒（お持ちでない方は初回到購入頂きます）

講 師：岡 泰佳幸（有限会社プレマ・サット・サンガ）

申込み：3 月 28 日（火）まで（定員に達した場合は締め切ります）

お申し込みの詳細は裏面をご覧ください。

