

梅美台五丁目自治会・会員の皆様

「ヨガサークル会員募集」のご案内



忙しい毎日ですが、自分の心と体を見つめる時間を作りませんか？

リラックスしてゆっくりとした呼吸に合わせてポーズをとると、代謝や血流が良くなり身体がスッキリします。

腰痛や肩こりも軽くなりますし、ホルモンバランスや内蔵の調子も整いますのでアンチエイジングにも効果があります。

経験や体の柔らかさは関係ありません。ベーシックなハタヨガを中心に丁寧に体をほぐしていきますので、どなたでも長く続けていただけます。特にヨガは初めてという方こそ、是非ご参加ください。老若男女は問いません！お申し込み(お問い合わせ)をお待ちしています。

【梅美台五丁目自治会・ヨガサークルの詳細】

1 活動日時 毎月第1、第3木曜日 午前10時～11時30分

* 初回開催は2018年2月1日(木)です

2 場所 もみじ公園集会所「多目的ホール」

3 参加費 500円/回

(集会所利用料、冷暖房費、親睦費等を含む)

4 募集人数 先着、20名

5 申込・問合せ先 立花 弘志 携帯電話:090-2114-4117



☆ 当日集会所は9:45に開場します。

☆ ヨガに参加される方は、タオル、ヨガマット又はバスタオル、飲料水等をご持参ください。

☆ 楽に動ける服装にてお越しください。

