

友の会

らくらくスッキリヨガ(体操)のお知らせ

友の会のみなさん新年おめでとうございます。

膝が痛い 腰が辛い 肩こりがひどい など、
お悩みを抱えている方はヨガで身体を動かして解消しませんか。

無料

おためしヨガレッスン

日 程 1月15日(水)・29日(水)、2月12日(水)・25日(火)

時 間 14:00~15:30

場 所 かさい保健医療福祉ビル5F(南葛西2-12-1)

※3月からは一回300円です。日程は友の会だよりでお知らせします。

どんなヨガですか

顔ヨガ・耳ヨガ
赤ちゃん返りメゾット
体がやわらかくなる太
陽礼拝など

メゾットとは自分の身体は自分で
責任を持つ、これが基本の誰で
もできる簡単な動き

講師：イブキさん紹介

50歳でヨガを
始める。現在ヨガ
インストラクターの
指導を行う。アシュ
タンガヨガ最速講
座・ヨガ哲学・ヨガ
ビジネスを学ぶ



葛西地域でヨガと
マキメゾットを組み合わせた独自のも
のを提供している
葛西在住で友の会会員です。

希望者は直接会場へおいでください

江戸川健康友の会 03-5679-7130 担当 090-9390-8226(黒木まで)