

カラダの

# あなたの悩みヨガで解決!

## 駅前ヨガフェスタ

下丸子を中心として活動してる「しもまるご駅前ヨガ」が行う初のヨガのお祭りです。当日は、それぞれの目的に合わせて6つのクラスを設けました。ご自身の希望に合わせてご参加ください。経験豊富な講師陣がいていねいに、寄り添います。初めての方はもちろん、カラダが固い方、日ごろ運動していない方々大歓迎です!お気軽にお越しください。

【日程】 2019年 **12月15日(日)**

【時間】 **9:30~17:00** (終日開催)

【会場】 **大田区民プラザ**  
午前/和室(3F) 午後/リハーサル室(B1F)

【定員】 各回 **13~24名(定員制)**

【料金】 予約済 **800円** 予約なし **1,000円(税込)**

【協力】 大田区 スポーツ推進課

【主催】 総合型地域スポーツクラブ NPO法人ベアーズ



No.	Title	Target	Content	Time	Place
①	メンズヨガ	男性限定	身体が固い方でもできる範囲で行っていきます	9:30~	和室/3F
②	瞑想法	特になし	呼吸を整え、脳を休めていきます	10:40~	和室/3F
③	シニアヨガ	60才~	イスで行う健康法を看護師がお伝えしていきます	13:00~	リハ室/B1F
④	リラクゼーションヨガ	特になし	時間と場所がなくとも簡単にできる「指ヨガ」などを行います	14:00~	リハ室/B1F
⑤	女性のための骨盤調整ヨガ	女性限定	妊活、PMS、月経期、更年期などの方へも効果的な内容です	15:00~	リハ室/B1F
⑥	ヨガエクササイズ	特になし	身体に刺激を与えていき、正しい呼吸にも向き合っていきます	16:00~	リハ室/B1F

### 【申込方法】

- 1) 下記のメールアドレスまたはQRコードからお申込みください
- 2) 申込したいクラスを番号を記載してください(複数回の参加可)
- 3) 事務局より参加可否の連絡があります
- 4) 当日、参加費持参の上お越しください

※定員制ですので、キャンセルの際は、お早目にご連絡頂けるようご協力お願い致します

参加  
申込

総合型地域スポーツクラブ NPO法人ベアーズ

【TEL】 070-5572-0195 (平日/9:00~18:00)

【Mail】 Tokyo.bearsy2015@gmail.com

下丸子駅前ヨガ

検索

