

# YOGA



日常の生活習慣を見つめ直す機会として、ヨガを始めませんか？  
ヨガと聞くと身体が柔らかくないとできないのではと心配される方が  
少なくありませんが、決してそんなことはありません。  
ヨガを通じて心と体のしなやかさ・強さ・バランスを手に入れましょう！

日程：第 1・第 3 日曜日

(A) リラックスヨガ 13:30～14:40 (初心者の方にオススメ)

(B) フローヨガ 15:00～16:10 (運動好きの方にオススメ)

※どちらのクラスもヨガの経験は問いません。

参加費：500 円

定員：各回 10 名

予約：要予約(随時受付中)

空きがあれば当日参加も可能ですので、  
出席前に一度お電話にてご確認ください。

持ち物：ヨガマット・動きやすい服装・タオル・お水

注意事項：

当日はクラス開始の 2 時間から 4 時間前の御飲食はお控えください。  
ご健康上のお悩みをお持ちの方や、何らかの症状で通院されている方は、  
必ず事前に医師の了承を得てからご参加下さい。又講師にお伝え下さい。

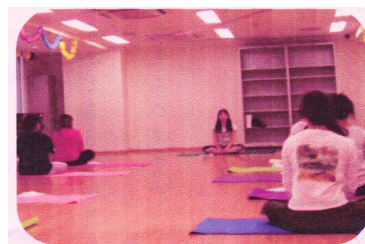
お問合せ・ご予約：榎太坂コミュニティハウス

**045-713-6625**

横浜市保土ヶ谷区榎太坂 3-1-1

榎太坂スクエア A 棟 1 階

＜国道一号線沿いサミットの隣です＞



講師：今村 翠

- インド、デリー：Sri Aurobindo Ashram にて  
インテグラルヨガの講師課程 200h 終了
- 日本、東京：Under The Light Yoga School にて  
解剖学&運動学・インテシヴコース(AKIC)20h 終了
- インドネシア、バリ：SBCヨガ(濠)にて  
米国ヨガアライアンス(RYT200)取得 認定インストラクター

