

令和4年7月17日

市野谷自治会の皆さま

## ヨガ教室体験のご案内



9月より市野谷自治会館にてヨガのお教室が始まります。

地域の皆さまと一緒にヨガ(および呼吸法、瞑想)に取り組みながら、皆さまの心身の健やかさの維持と向上に寄与するとともに、皆さまがほっと一息ついて穏やかになれる、そんな集まりを目指します。

つきましては、下記日程にてヨガ教室の体験者を募集致します。

令和4年9月6、13、27日(火) 9:30~11:15

体験参加費 1回500円(自治会員)



- ※ 毎週火曜日の定期開催お月謝制のお教室です。
- ※ 10月まで教室体験を募集予定。

ご興味ある方、またご不明な点がございましたら下記までご一報下さい。

最後になりますが、大変素晴らしい会館を利用させて

頂くこととなり、自治会皆さま方には心より御礼申し上げます。



yoga room <sup>く</sup>空 いけ

インド中央政府ヨーガインストラクター&ヨーガセラピスト  
公認心理師

ike.woodpark@gmail.com

090-6154-4486

お願い

- ・応答できない場合には、折り返しご連絡をさせていただきます。ご留意下さい。
- ・体調やご年齢等ご不安のある方におかれましては、支障ない範囲でお伝え下さい。