



## お庭を見ながらヨガ ～平日朝☀️～

美しい日本庭園を臨む和室でヨガレッスンを楽しんでみませんか。  
平日朝の開催です。ご参加をお待ちしております。

- 開催日時: 7月15日(金) 10:00～11:00  
8月19日(金) 10:00～11:00  
9月16日(金) 10:00～11:00
- 持ち物: ヨガマット(なければ無料貸し出しいたします)、タオル、飲み物
- 参加料: 1,000円/回 ●場所: 肥後細川庭園 松聲閣 和室
- 内容: 初心者でもできるレッスン(各回1回完結)
- 申込方法: 電話かメールでお申し込みください。お申し込みの際

①参加日②参加者氏名③電話番号をお伝えください。

TEL: 03-3941-2010 Email: higo-hosokawa@prfj.or.jp

- 講師紹介: 一関 彩海(いちのせき あやみ)先生

講師略歴: ヨガ歴15年、資格(シニアヨガ、マタニティヨガ、骨盤ヨガ、ホットヨガ、フローヨガ、インヨガ、ハタヨガ、パワーヨガ)

各回定員  
10名  
(先着順)

※受付は30分前から行います。

※緊急事態宣言などによって、中止になる場合があります。

※年齢・性別問わず、初心者のご参加も可能です。

※当日受付にて、コロナウィルス感染防止対策チェックをしますので、ご協力をお願い致します。

肥後細川庭園 松聲閣 〒112-0015 文京区目白台1-1-22 <https://www.higo-hosokawa.jp>

【アクセス】東京メトロ有楽町線 江戸川橋駅より徒歩15分

東京メトロ東西線 早稲田駅より徒歩15分

都電荒川線(東京さくらトラム) 早稲田駅より徒歩5分