



お庭を見ながらヨガ

各回定員
10名
(先着順)

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。
金曜日と土曜日の朝 10～11 時開催です。ご参加をお待ちしております。

開催日	1/20(金)、2/17(金)、3/17(金)	1/14(土)、2/11(土祝)、3/11(土)
担当講師	一関 彩海(いちのせき あやみ)先生	池淵 有紗(いけぶち ありさ)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)	美熟女ヨガ主催。年齢を重ねるほど美しく、しなやかに、したたかに、しぶとく生きることを目指したハタヨガのレッスンです。呼吸、アーサナ(ヨガのポーズ)、瞑想を体験できます。 資格(全米アライアンスRYT200)

●開催時間 10:00～11:00 (全日程共通)

●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・曜日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

※受付は30分前から行います。

※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