

1回だけの
参加もOK!
通年の教室です。

グリーンパレス はじめてのヨガ教室

【日 時】

月	日	時間
1月	14・21・28	火曜日
2月	4・18・25	1部 チェアヨガ(チェア&マット) 9:30~10:45 2部 ヨガ(マット) 11:15~12:30
3月	11・18・25	状況によっては中止とさせて頂く場合もございます。

ご希望に合わせてご参加ください。

1部：チェアヨガ(イスに座ってできるヨガ&マットを使用したヨガ)

2部：ヨガ(マットを使用したヨガ)

【場 所】 グリーンパレス新館 3階 集会室 302

【申 込】 各回 15分前から新館 3階 302にて受付

1回500円 先着 18名様

【持ち物】 下履き入れ・動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物

【その他】 ヨガマットの貸し出しあり

【指 導】 まるめ あきこ ワナカムヨガスクール認定講師 指導者養成 200時間(RYT200×5)修了
丸目 朗子 シニアヨガ TTC I~VI全過程修了



ヨガは長い歴史のある心身の修養法です。

ヨガを通して心と体と生活を見つめ直し、

毎日をより良いものにしていきましょう。



お問合せ：グリーンパレス管理事務所

☎03-5662-7687