



# ヨガ1期

呼吸の流れを大切にしながら、じっくりゆっくり動いていきます。  
1つ1つのポーズを丁寧に、意識的に身体を動かし、身体のひろがり、動く楽しさを味わっていきます・・・

## Junki(南 純子先生)

- ☆全米ヨガアライアンス RYT200
- ☆国際ホリスティックセラピー協会(IHTA)認定  
ヨガインストラクター1級
- ☆Studio yoggy Basic Training 修了
- ☆日本エステティック協会認定エステティシャン



第1期(4期に分けて行います)

日 時 4月17日、5月15、29日、6月12、19日

(全5回水曜)

9:45~10:35 または 10:45~11:35 の  
どちらかを選択

場 所 若葉台地区センター 会議室

対 象 60歳以上の方 各14名

参加費 2750円

申 込 3月4日(月)9:30~先着

持ち物 ヨガマット、飲み物、タオル