

# ゆるゆる リセット



# ヨガ体験教室

ストレス社会に生きる現代人の心と身体の緊張を緩め  
リラックスした穏やかな状態へとリセットすることがテーマです!

令和6年 9/3、9/10、9/17、9/24

火曜日 午前11時～11時50分

- 練習場所 : 平和台体育館 2F 会議室  
対象 : 18才以上の女性 ※ 動きやすい服装でご参加下さい  
持ち物 : バスタオル1枚、飲料水、ヨガマット (お持ちの方)  
参加費 : 500円/1回 (複数回参加できます)  
定員 : 10名 【申し込み順】  
お申込み : NPO法人総合型地域スポーツクラブ平和台事務局まで  
メール、電話またはファックスにてご連絡下さい。



講師 :  
Hiroko  
【元綿本ヨーガスタジオ講師】

日々忙しく、ストレスを感じている方  
短時間でヨガを楽しみたい方  
リモートワークの合間の気分転換にもオススメです!

ヨガ初心者の方も、気楽にご参加ください。

NPO法人総合型地域スポーツクラブ平和台事務局

〒179-0083 練馬区平和台2-12-5 平和台体育館内  
TEL&FAX 03-5921-7800  
メール [ssc-heiwadai@nerimassc.gr.jp](mailto:ssc-heiwadai@nerimassc.gr.jp)

