

やさしい 瞑想ヨガ

瞑想ヨガとは？

「今この瞬間に集中すること」と
「ありのままを受け入れること」を
大切にしながらヨガのポーズを行います。
時間をかけて丁寧に向き合い、
ありのままを受け入れることができると、
ゆったりとリラックスし、心と体が癒されていきます。
頭の中は空っぽになり、脳のアンチエイジング効果も期待できます。



心と体を癒し、ゆったりリラックスしたい方におすすめです。

活動日時 : 火曜クラス 午前 9:20 ~ 10:40

木曜クラス 午前 11:00 ~ 12:20

活動場所 : 平和台体育館 2F 会議室

対象 : 一般 (女性のみ)

持ち物 : ヨガマット、バスタオル1枚、飲料水
※ 動きやすい服装でご参加下さい。

月会費 : 3500円/月

※別途年会費あり。一般6,000円 / 60才以上4,800円
(保険料込み。SSC平和台事業に無料及び会員価格で参加できます。)

講師 : Hiroko 【元綿本ヨーガスタジオ講師】

お申込み : 電話またはファックスにて、事務局までご連絡下さい。

体験 : 1回出来ます。(500円)【予約制】
(体験でのヨガマットは、お貸出しいたします。)



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



ssc heiwadai Yoga School