ssc heiwadai Tuesday Yoga School

瞑想ヨガ

瞑想ヨガとは？

火曜日　午前９：２０ ～ １０：４０

「今この瞬間に集中する」と「ありのままを受け止める」を大切にヨガのポーズを行います。

自分自身と丁寧に向き合い、ありのままを受け止めることができるとゆったりとリラックスし、心と身体が癒されていきます。

頭の中はスッキリして、脳のアンチエイジング効果も期待できます。

リセットヨガ

リセットヨガとは？

火曜日　午前１１：００ ～ １２：２０

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!

日々忙しく、ストレスを感じている方の心身のケアに
スポーツをされている方のコンディション調整にもオススメです。

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　：　各クラス　４，０００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　【日本ヨーガ瞑想協会登録講師】
お申込み　：　お電話にて、事務局までご連絡下さい。
体　　験　：　５００円／1回【予約制】　※各クラス１回出来ます。
（体験でのヨガマットは、お貸出しいたします）

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

2026. 4