

楽しく健康で美しく

和みの ヨーガ

体を整えることで美容効果も期待できる内容です。自分自身で手当てをしながら心身を緩め、「頑張らない」をモットーにした和みのヨーガを楽しみ、自己肯定感の向上を図ります。日本古来の叡智とおばあちゃんの知恵袋が詰まった簡単な動きで、誰でも気持ちよく参加できるプログラムです。

開催日

2025年

① 11/10 (月)

【受付期間】10/27(月)～11/7(金)

② 12/8 (月)

【受付期間】11/25(火)～12/5(金)

時 間

14:00-15:00

会 場

小平市民総合体育館 1階スタジオ

定 員

各回 25名

参加費

各回 1,000円

対 象

15歳以上の方（中学生除く）

持ち物

飲み物、タオル、動きやすい服装
ヨガマット
※ストレッチマット貸出しあり

講師紹介



トレーニングジムスタッフ
インストラクター歴8年
佐藤 裕子先生

初めての方でも安心してご参加いただける、やさしいレッスンです。

午後のゆったりとした時間と癒しのヨーガをお楽しみください。

お申込み方法

各開催日の受付期間に、お電話または直接窓口にてご予約ください。
定員に空きがある場合は、当日でもご参加いただけます。

※開催当日に券売機で自主事業入金用証紙を購入して窓口にお渡し下さい。



042-343-1611

受付期間 ① 10/27(月)～11/7(金)
② 11/25(火)～12/5(金)