



Relaxing night yoga

体をほぐしながら疲れを取っていく夜ヨガ時間  
★ ゆったりと心と体を整えましょう

# リラックス夜ヨガ

2021

毎週

水

曜日

19:30 - 20:30(60分)

会場

志木市民体育館 (会議室)

対象

どなたでも (中学生以上)

定員

20名 (先着順)

インストラクター

**megumi**

メグミ

ヨガと出会って

自分の好きなこと・もの、苦手なことなど  
自分自身ことがよく分かるようになり  
人と比べたり、競うことなく自分と  
向き合う大切さに気づきました。

みなさまがヨガを通して

幸せや楽しいと感じる時間が増えていきますよ  
うに

日本ヨガアライアンス協会RYT200取得  
シニアヨガ修了 解剖学ヨガ修了  
日本体育協会認定指導員



参加費

500円

持ち物

ヨガマット(ご自身のがあれば)

申込み

毎週水曜日 19:00 から窓口で受付します。★

参加費をお支払いのうえ会場にお入りください。★

事前申込みはありません。休講日はお問合せ下さい。

★

お問い合わせは志木市民体育館窓口まで

TEL 048-474-7666 / FAX 048-476-9303