



まあるいヨガ

日々のお疲れ流します

大社公民館 (土曜日 午前)

10:30~11:30 (15分前からお入りいただけます)

呼吸に合わせてゆったり動きます。
からだをほぐして心も軽やかに
呼吸とからだの感覚に集中していると
すっきり穏やかに♪

10月5日・26日
11月9日・23日
12月7日・21日
1月11日・25日
2月8日・22日
3月8日・22日

深い癒しや内臓の活性化に

夙川公民館 (水曜日 午後)

19:00~20:00 (15分前からお入りいただけます)

動きの少ないヨガです。
無理のない状態で力を抜いて3~5分
おだやかな腹式呼吸でリラックス
時間の経過と共にほぐれていきます。
からだが硬くても大丈夫です。

10月9日・23日
11月6日・20日
12月4日・18日
1月8日・22日
2月5日・19日
3月5日・19日

参加費：1,000円 (1回からご参加いただけます)

持ち物：ヨガマットか大きめのバスタオル

飲み物・タオル、動きやすい服装でお越しください。

その他の活動や
日々のこと
Instagram更新中です

お申し込み・お問い合わせ

講師：富岡 康子

Tel：080-5359-0248

e-mail：yasukoyoga.7c@gmail.com



YASUKO_TOMIOKA

