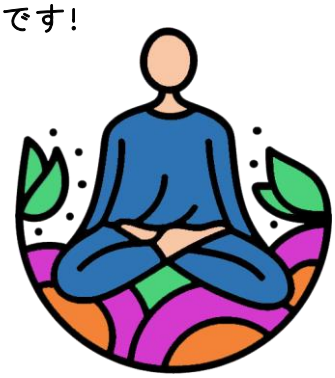
ゆるゆる リセットヨガ

リセットヨガとは？

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
短時間でヨガを楽しみたい方
リモートワークの合間の気分転換にもオススメです!

ヨガ初心者の方も、気楽にご参加下さい。

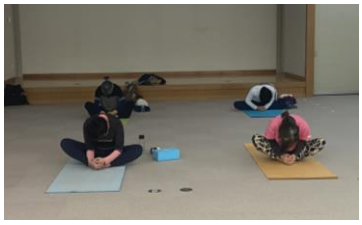


活動日時　：　火曜　午前　１１：００ ～ １１：５０

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　：　３，５００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　：　体験が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

2025. 4