

ヨガを始めてみましょう!

体が硬くても、運動神経が悪くても、ヨガのことを知らなくてもいいんです。
ヨガをしてみたい、学んでみたいという好奇心のある方なら年齢も不問です。
「やってみたい!」そう感じた今日から始めてみましょう。

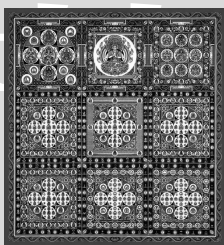
- 日程:毎週月曜日11時~12時15分(受付10:40開始)
- 参加費用:1,500円(レンタルマット込)
- 持ち物:動きやすい服装
- 場所:観蔵院 曼荼羅美術館内(〒177-0035 東京都練馬区南田中4-15-24)

注意事項

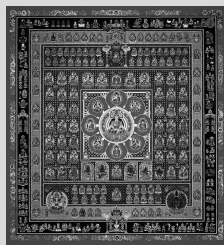
- 初めて参加の方は15分前までにお越しください。
- 食事は開始時間の2時間前までにお済ませください
- 怪我を過去・現在されている方は事前に講師にお知らせください。
- 妊娠中の方はクラス参加はご遠慮ください。

access

電車:西武池袋線「練馬高野台駅」下車徒歩10分
西武新宿線「井荻駅」下車徒歩15分
バス:JR中央線「阿佐ヶ谷駅」
→西武バス「石神井公園駅ゆき」乗車
「喜楽沼」下車徒歩3分



金剛界曼荼羅



胎蔵曼荼羅

teacher

仁美(HITOMI)

<http://harmonyyoganews.com>



お問い合わせ : harmonyyoganews@gmail.com

