

# 無料!! ヨガ教室を開催します。

*Uinyasa Yoga Free Class! Please join us! Thank you!*

## どんなヨガをやるの?

初心者の方もリラックスしながらできる「**ヴィンヤサヨガ**」という種類のヨガの無料体験クラスです!

その中でも

「**スローヴィンヤサヨガ**」という

**ヨガ初体験で、ポーズを知らなくても、見よう見まねで動きをなぞれるゆっくりとしたスタイルのヨガです!**

**ヨガに興味あるけど、ちょっと不安...という方にぜひぜひおすすめします。**

## 講師はどんな方?

### junプロフィール

約3年前にヨガと出逢いました。

ヨガを始めたきっかけは、体に良いことを始めたい、そして体調を崩した事。仕事柄、不規則な生活のため、心身共に体調を崩しがちでした。

ヨガと出逢い、身体も心も助けられ、また自分を大切にすることに気付かされました。

ヨガを深く学び、一人でも多くの人にヨガを伝え、そして身体だけでなく心にも働きかけ癒したいと考えています。

## いつやるの?

①**12月12日(火) 13:00~15:00**

会場:空のえき「そ・ら・ら」ホールB

②**12月20日(水) 10:00~12:00**

会場:空のえき「そ・ら・ら」ホールB

## 用意するものは?

●**ヨガマット**(どんな種類のものでもOK)

→大判のバスタオルで代用可能です!

●**タオル**(汗拭き用)

●**水かお茶**(常温がおすすめ)

●**ブランケット**(体がすっぽり収まるサイズ)

●**動きやすい格好**

→避けていただきたい服

×デニム ×チノパン ×スカート

×ストッキング・タイツ

## 申込と問合せは?

**空のえき「そ・ら・ら」**

**TEL:0299-56-5677**

担当:八島

**お気軽にお電話ください♪**

講師 jun

- ・アロマコーディネーター取得
- ・RAJAリフレクソロジー取得
- ・全米ヨガアライアンスryt200 受講中

