

# 癒しヨガ教室

どなたでもできる



リラックスできるヨガです



令和8年

6/5(金)・7/3(金)

8/7(金)・9/4(金)

10:00 - 11:00

## 指導歴

40年

- ・ハタヨガ
- ・パワーヨガ
- ・機能改善運動指導
- ・パーソナルトレーニング指導

参加費: 1,000円/1人

場所: 第1多目的室

持ち物: 動きやすい服装  
タオル・飲み物

(マットはご用意ございます。  
持参でも構いません)



温泉巡りとウォーキングが趣味で、お寿司も大好きです。  
興味をお持ちの方は、ぜひご参加お待ちしております。  
皆様にお会いできるのを楽しみにしています！

講師 田中 江里香

## 申込み方法

お電話 ☎03-3316-2421

定員

20名

5/25(月)から申込み開始

もしくはコミュニティふらっと高円寺南の受付に直接お越しください

コミュニティふらっと高円寺南 (愛称: ふらっとすぎはち)

東京都杉並区高円寺南2-40-24

主催: 指定管理者すぎはち共創グループ