

【公開情報】(プラザノースホームページ、掲示板、ファイルで公開する情報)

団体名/サークル名

# 土呂ヨガ教室

2021年  
開催中!

## 【リラックスヨガ☆】

ヨガとは(ポーズ・呼吸・瞑想をすることで)  
心とからだのバランスを整えていきます。人間が本来持っている自然治癒力や  
免疫力を引き出し、病気の予防や体質改善効果をもたらします。

### 【開催日】

体験レッスン受付中!

一緒にヨガを初めてみませんか?

※土曜日 (月3~4回)

場所: 和室・音楽室・リハーサル室

朝ヨガ☆ 10時30分~11時30分(60分)

初めての方でも安心してご参加いただけます。  
説明入れながらゆっくり丁寧に進めさせていただきます。  
※ポーズは周りに合わせず比べず・ご自分のペースで。



- ◆ 場所 さいたま市北区宮原町1-852-1 プラザノース 16人定員  
JR土呂駅 徒歩15分又はステラタウンから直結できます。  
※駐車場が大変混みあいますのでなるべく公共交通機関をご利用ください。
- ◆ 金額 1レッスン 1500円 体験料金1000円
- ◆ 持ち物  
・ヨガマットかバスタオル(畳のため床に敷ける大きめのタオル)  
・水分補給(自販機あります)・参加費 ・動きやすい服装 ・マスク
- ◆ ご予約・お問い合わせ 高木 (連絡先) 090-2661-0671  
(mail) [furufuru419@gmail.com](mailto:furufuru419@gmail.com)  
(HP) <https://toroyoga.jimdosite.com> お知らせなど  
(詳細・変更等はホームページにてお知らせいたします)

(発熱・頭痛体調不良のご参加はご遠慮下さい。レッスン中は窓を開け換気していきます。  
マスク着用をお願いいたします) 何卒ご協力宜しくお願い致します。

活動場所	プラザノース (和室・音楽スタジオ・リハーサル室)
活動日時	土曜日(月3~4回) 10時30分~11時30分
会員数	2021年1月よりスタートしましたので只今、 <u>随時募集中!</u>
会員要件	初めての方からヨガ経験者の方まで
会費	1回 1500円 (体験レッスン1000円)
お問い合わせ	担当者名: 高木ひろみ 電話番号: 090-2661-0671