

【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

## リズムヨガ

ヨガ、太極拳、ダンス、フェルデンクライスなどの要素を組み合わせた動きを、音楽に合わせて楽しく行います。リズム感がなくても大丈夫です。振付を覚える必要はありませんが、音楽がかかると自然に動けるようになります。  
音楽の力で気分もアップ！お好きな曲をリクエストしていただければ振付もします。



運動不足解消に！冷え性改善に！肩こり腰痛の改善に！  
心身のリフレッシュに！自律神経の調整に！ストレス解消に！

&lt;連絡先&gt;連絡先

Tel:090-6023-6401

LINE ID:kaokaoritakahashi

✉bitokenkounoyogakan@gmail.com

<https://kaoriyoga.wixsite.com/lotusyoga>

美と健康のヨガ教室



活動場所	第2リハーサル室など	
活動日時	月に2回 火曜日14:00~15:00	
会員数	6人くらい	
会員要件	特になし	
会費	チケット制4回5000円(有効期限なし)または1500円/回	
お問い合わせ	担当者名: 高橋香織	電話番号: 09060236401