

【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

のんびりヨガ

自分の心と体に向き合うのんびりとした時間を過ごしませんか？

ヨガが初めての方、体の硬い方、中高年の方でも無理なくできるヨガです。
20代～80代の方にそれぞれのペースでご参加いただいています。

ヨガにはこんな効果があります

- ・肩こり腰痛の改善
- ・自律神経の調整
- ・不眠症の改善
- ・運動不足解消



①毎週土曜日(9:15～10:30 10:45～12:00 和室3など)

②月2回火曜日(15:30～16:45 第2リハーサル室など)

③zoomによるオンラインヨガ 毎週土曜日9:15～10:30

zoomという無料アプリを使ったオンラインヨガです。ご自宅でお気軽にご参加いただけます。他の曜日もございますので、詳しくはお問い合わせください。

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

(財)健康運動指導士 高橋香織



第3和室など

活動日時	土曜日9:15～10:30と10:45～12:00火曜日15:30～16:45
会員数	土曜日10人 火曜日3人
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) or1500円/回、オンライン1000円
お問い合わせ	担当者名: 高橋香織 電話番号: 09060236401