

【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	Lotus flower こころヨガ YOGA class	7月～スタート!!
-----------	---	------------------

ヨガでカラダと心をリセットして生き生きとした 本来の自分を取りもどしませんか？

- ・認定NPO法人日本ヨガ連盟公認インストラクター
- ・『スワミ・ヴィヴェーカナンダ・ヨーガ研究財団 (sVYASA) 』
 ヨーガ教師、ヨーガ療法士 などの資格を取得して、
 ヨガの学びを続けています！



ヨガをした時のスッキリとした感覚がカラダだけでなく、心も前向きになり望ましい方向に変化していること気づきました。

ヨガ初めての方
 ヨガ以前にやっていたけど久しぶりの方
 体を動かすことが苦手な方
 運動不足を感じている方
 年齢問わず、募集中で～す！

ヨガの魅力を皆さんにお伝えしようと始めました！一緒にカラダを動かしてみませんか？

お申し込み ①Mail ②公式LINE ③Tel のいずれか お願いします！

持ち物

- ヨガマット、飲み物、タオル、筆記具 (初回のみ)
- ※素足、マスク着用

① kokoroyoga0115@gmail.com

件名に「ヨガ申し込み」

本文に ①お名前

②ご年齢 (プログラムの参考にさせていただきます)

③ご連絡先の電話番号をご記入ください。



①Mail



②公式LINE

活動場所	第2和室	友達追加♡宜しくお願いします！
活動日時	土日祝日中心に 月2回 10~11:30 or 14~15:30	公式LINE、プラザノース内設置の チラシで日程、最新情報お知らせします！
会員数	募集中～！	
会員要件	初心者歓迎！年齢、性別問いません！	
会費	1,500円/1回 (90分間※休憩有り)	
お問い合わせ	担当者名：カオリ	③ 電話番号：090-8080-0115

お申し込み受付中～！