

# ヨーガセラピー教室

講師 (社)日本ヨーガ療学会・認定ヨーガ療法士  
仁佐瀬 一子

## 日程

隔週月曜日

※災害等、または施設の都合により日程は変更になる場合があります。

**2022**

4月11日、25日

5月 9日、23日

6月13日、27日

7月11日、25日

8月 8日、22日

9月 12日、26日

10月17日、31日

11月14日、28日

12月12日、26日

**2023**

1月 9日、23日

2月13日、27日

3月13日、27日

## 場所

和室1.2

## 時間

19:00~20:45

## 月謝

3,000円

**体験1回のみ500円**



## 持ち物

動きやすい服装、ヨガマット、タオル、飲料水

## 内容

■日頃の疲れを癒します。ストレスからくる体調不良を改善します。職場や家族間の人間関係を円満にし、日常生活が充実していきます。

◆ヨーガセラピーは、WHO世界保健機関公認のもと、指導を行っております。  
どなたでもご参加お待ちしております。

## 申し込み

滝沢市交流拠点複合施設(ビッグルーフ滝沢)

まるっと滝沢プロジェクト

〒020-0665滝沢市下鶉飼1-15

TEL:019-656-7811 FAX019-681-1972

E-mail: kyoshitsu@bigroof.jp HP: <https://bigroof.jp>