

春は何かあたらしいことを始めたくなる季節です。

季節に合わせての～んびりヨガ

をはじめませんか？

春は新陳代謝が活発になり、心もウキウキ若返りの季節です。
つらい花粉症・・・眼と首を蒸しタオルで温め、
あくびで関節をゆるめましょう！

はじめたばかりの少人数のサークルです。

くわしくはお気軽にお問い合わせください！

隔 週 火 曜 日

18：30-19：45

新 富 区 民 館



門前仲町クラス

水曜日 10：15-11：30

連絡先：080-3156-3130

MORIOKayoko-0214@softbank.ne.jp

盛岡 かよこ（ヨガどき） NPO法人 沖ヨガ協会 指導士

高校時代にバレエホールで腰痛発症をきっかけにヨガを始めて、25年がすぎました。

食養生や手当て法も取り入れ、日本人に合った動きを大切にしています。

木場プレーパークぼうけん隊サポーター。一女の母