

🏠 初心者歓迎！子連れOK！

ファミリーヨガ in 松戸

自由参加形式のヨガレッスンを1/23（月）に千葉県松戸市で開催いたします！！
予約不要、当日参加OK！
初心者向けの内容ですので、ヨガ未経験者の方でも安心してご参加いただけます。
また、小さなお子さん連れのママさんも大歓迎！！
お子さんがいて普段運動ができない皆さんも、お気軽にご参加下さい。

■日時

1/23(月) 10:30~11:30

- ・レッスン開始10分前を目安に直接会場にお越しください。
- ・事前の予約は不要です。

■レッスン料

一人 500円

- ・レッスン開始前に直接スタッフへお支払いください。
- ・12歳までのお子様は無料にてご参加いただけます
(必ず保護者付き添いの上ご参加ください)。

■担当インストラクター

山田 真帆先生

イシュタヨガをベースにしたクラスで、フィットネスクラブ等でのレッスン経験豊富な先生です！

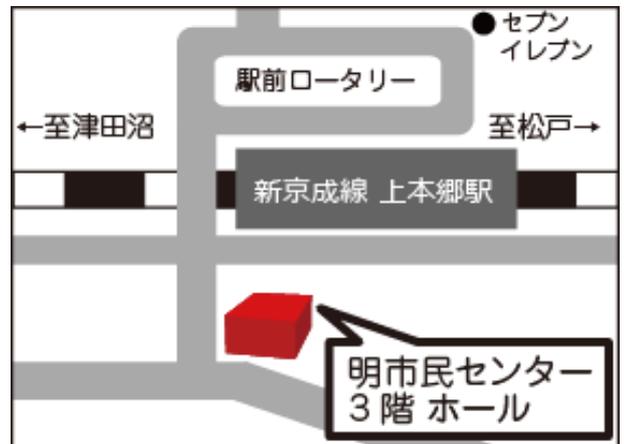
取得資格：ホットヨガ、マタニティヨガ、セラピスト、全米アライアンスイシュタヨガ RYT 200 取得、500RYT 取得中

■会場

明市民センター 3階 ホール

松戸市上本郷 2676-6

新京成線上本郷駅北口下車徒歩約1分



■レッスン内容

大人向けのオーソドックスな内容のレッスンです。呼吸を意識しながら、一つ一つ丁寧にヨガのポーズを行います。
ヨガ初心者の方、リラックスしたい方におすすめのレッスンです。
小さなお子様連れの皆さんは、お子さんと一緒にご参加ください。

■持ち物/服装

- ・ヨガマットもしくはバスタオルを1人1枚ご用意ください。
- ・小さなお子様連れの方は、お子さん向けのバスタオルをもう一枚用意すると便利です。
- ・動きやすい服装（トレーニングウェア等）にてご参加ください。レッスンは素足にて行います。

■注意事項

- ・お子様連れの方も参加されますので、レッスンが騒がしい場合がございます。また、一部お子さん連れの方に合わせたレッスンの進行となる場合もございます。あらかじめご了承ください。
- ・レッスン中の怪我や事故、体調の急変等に関しては、当社に重大な過失がある場合を除き、自己責任扱いとなり、当社では一切責任を負いかねます。くれぐれも無理をすることなく、ご自身のペースでご参加ください。

■お問い合わせ先

株式会社ツクイ・インターナショナル

健康・スポーツ事業部 みんなでヨガ担当 小林

〒271-0064 千葉県松戸市上本郷 2831-3

HP <http://www.o-yoga.jp>

MAIL office@o-yoga.jp

TEL 047-375-8314

受付時間 9:00 ~ 21:00 土日祝日も受け付けております（年末年始を除く）

