

ゆるヨガ～アーユルヴェーダコース～

「今日一日お疲れ様！」自分に癒しのYogaでご褒美をしませんか？
体質別に合わせたアロマオイルを使って、さらに効果UP。
健康美を目指して、私たちは活動しています！お気軽に参加してくださいね。

Ver① 毎週(月)(金)18:00～19:00

5月11・18・25日 月 バランスプログラム
5月15・22・29日 金 筋力UPプログラム



場所 エル・ソーラ／エル・パーク

宮城野区中央市民センター(宮城野区榴ヶ岡4-1-8)
青葉区中央市民センター(青葉区一番町2-1-4)

施設の予約状況・時期により場所が異なりますが、上記の施設
内で開催します。

Ver② 毎週(木)18:00～19:00

5月21日 第1, 3 バランスプログラム
5月14・28日 第2, 4 筋力UPプログラム



場所 青年文化センター(旭ヶ丘駅)

黒松市民センター(黒松駅)

泉区中央市民センター(泉区市名坂字東裏53-1)

施設の予約状況・時期により場所が異なりますが、上記の施
設内で開催します。

定員 各曜日 約15名 持ち物 バスタオル・水分補給

料金 初回 2000円 体質チェック&ヨガ&マッサージ込み
2回目以降 1500円/1回 ヨガ&体質別オイル込み
友達割引 500円キャッシュバック

※月謝制・販売・勧誘等は一切行なっておりません。



携帯
パソコン

要予約制

sachi-yoga@pdx.ne.jp

pc.sachi-yoga@lion.ocn.ne.jp



NPO法人
あそびの杜
ヨガ事業部
担当 阿部