

ゆるヨガ～アーユルヴェーダコース～

11月・12月募集中

「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。

毎週(金) 19:00～20:00

- 11月6日 エル・パーク和室2
- 11月13日 青葉区中央市民センター和室
- 11月20日 エル・パーク和室2
- 11月27日 エル・パーク音楽スタジオ1
- 12月11日 エル・パーク和室2
- 12月18日 エル・パーク音楽スタジオ1



(施設の予約状況により変更あります。事前にお問合せ願います)

「ゆるヨガサークル」では・・・

気軽にヨガを学びたいという人たちの集まりです
初心者・体が硬い・痩せたい・自分と向き合う時間が欲しい
いろんな理由で始めています

お呼びする講師の方は、お子さんからママさん向けのヨガを中心に
展開しているので、幅広く色々な質問ができます
女性の神秘的な体(骨盤)の変化・に、一人ずつ対応してくれますので、
是非参加をお待ちしてます！！

例)月の満ち欠けを目安にヨーガ行法→
日によって異なるアロマオイルを肌へ吸収→
呼吸法→瞑想
あくまでも一例ですが、こうしたながれのプログラムです。



定員 約15名

持ち物 タオル・水分補給できるもの

お問合せ
予約↓

料金

1,000円/1回ごと



※月謝制・販売・勧誘等は一切行なっておりません。

要予約制

携帯
パソコン

sachi-yoga@pdx.ne.jp

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



NPO法人
あそびの杜

ゆるヨガサークル
担当 坂本

<http://sachi-yoga.jp>

2009年11月

	日	月	火	水	木	金	土
AM	1	2	3 国見 産後ヨガ	4 小鶴新田 ①②産後ヨガ③おやこヨガ	5 泉区会社 メンタルYOGA	6 中山 産後ヨガ	7
PM			愛子プール指導			エル・パーク和室2 アーユルヴェーダコース	杜城保育園 産後ヨガ
AM	8	9	10	11 小鶴新田 ①②産後ヨガ③おやこヨガ	12 泉区会社 メンタルYOGA	13	14 杜城保育園 おやこヨガDX
PM			愛子プール指導			青葉区中央市民センター和室 アーユルヴェーダコース	杜城保育園 産後ヨガ
AM	15	16 中山 野外産後ヨガ	17 エル・パークフォーラム おやこヨガ&コンサート	18 小鶴新田 ①②産後ヨガ③おやこヨガ	19 泉区会社 メンタルYOGA	20 中山 野外産後ヨガ	21
PM			愛子プール指導			エル・パーク和室2 アーユルヴェーダコース	杜城保育園 産後ヨガ
AM	22	23 中山 産後ヨガ	24 国見 産後ヨガ	25	26 泉区会社 メンタルYOGA	27 13-15太白区文化センター おやこヨガDX	28
PM			愛子プール指導			エル・パーク音楽スタジオ1 アーユルヴェーダコース	杜城保育園 産後ヨガ
AM	29	30 小鶴新田 あつまっ茶					
PM		泉区イズミティ21和室1 おやこヨガDX					

2009年12月

	日	月	火	水	木	金	土
AM			1 国見 産後ヨガ	2 小鶴新田 ①②産後ヨガ③おやこヨガ	3 泉区会社 メンタルYOGA	4 研修日	5
PM			愛子プール指導	エル・パーク子どもの部屋 おやこヨガDX			杜城保育園 産後ヨガ
AM	6	7	8	9 小鶴新田 ①②産後ヨガ③おやこヨガ	10 泉区会社 メンタルYOGA	11	12 杜城保育園 おやこヨガDX
PM			愛子プール指導			エル・パーク和室2 アーユルヴェーダコース	杜城保育園 産後ヨガ
AM	13	14	15 国見 産後ヨガ	16 小鶴新田 ①②産後ヨガ③おやこヨガ	17 泉区会社 メンタルYOGA	18 中山 産後ヨガ	19
PM			愛子プール指導		太白区文化リハーサル室 おやこヨガDX	エル・パーク音楽スタジオ1 アーユルヴェーダコース	杜城保育園 産後ヨガ
AM	20	21	22	23	24 泉区会社 メンタルYOGA	25	26
PM		泉区イズミティ21和室1 おやこヨガDX	愛子プール指導				杜城保育園 産後ヨガ
AM	27	28	29	30	31		
PM							

2010年1月

	日	月	火	水	木	金	土
AM						1	2
PM							
AM	3	4	5	6	7	8	9 杜城保育園 おやこヨガDX
PM						エル・パーク和室2 アーユルヴェーダコース	杜城保育園 産後ヨガ
AM	10	11	12	13 小鶴新田 ①②産後ヨガ③おやこヨガ	14 泉区会社 メンタルYOGA	15	16
PM		エル・パーク子どもの部屋 おやこヨガDX	愛子プール指導			エル・パーク和室1 アーユルヴェーダコース	杜城保育園 産後ヨガ
AM	17	18	19 国見 産後ヨガ	20 小鶴新田 ①②産後ヨガ③おやこヨガ	21 泉区会社 メンタルYOGA	22 研修日	23
PM			愛子プール指導		太白区市民センター和室小 おやこヨガDX		杜城保育園 産後ヨガ
AM	24/31	25	26	27 小鶴新田 ①②産後ヨガ③おやこヨガ	28 泉区会社 メンタルYOGA	29	30
PM		イズミティ21和室1 おやこヨガDX	愛子プール指導			エル・パーク和室1 アーユルヴェーダコース	杜城保育園 産後ヨガ