



# ゆうゆう日曜ヨガ

日曜日に地域のみんなでヨガを楽しみましょう♪

12月8日 22日(日)

## みんなの 顔ヨガ イスヨガ クラス 10:00 ~ 10:50

体力に自信がない・運動が久しぶり・妊婦さんでも無理なく参加できます。  
イスに座りながらゆったりと運動不足解消！

## みんなの ハッピーヨガ クラス 11:00 ~ 12:00

体を動かすことが苦手な方やヨガが初めての方も大歓迎！わかりやすくお伝えします。  
パパもママもお子様もシニアもみんなと一緒にヨガをしましょう！

持ち物: ヨガマット(無料貸出あり)・タオル・飲み物

服装: 動きやすいもの

場所: 東品川ゆうゆうプラザ(品川区東品川 3-32-10)

対象: 品川区在住の方どなたでも

講師: YOGA PLANTS.

参加費無料です！下記の問い合わせ先までご予約ください。

お問い合わせ: 東品川ゆうゆうプラザ TEL: 03-3472-2944 担当: 伴・斎藤