

予約不要

参加費無料!

日曜日に地域のみなでヨガを楽しみましょう♪

# ゆうゆう日曜ヨガ

毎月 第二・四日曜日

※変更の場合もありますのでお問い合わせください

## 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!  
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: タオル・飲み物・(ヨガマットは貸出あり)

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

講師: YOGA PLANTS.

お問い合わせ: 東品川ゆうゆうプラザ TEL: 03-3472-2944