

和みのヨーガ

ゆったりと取り組む簡単で楽なヨガです。
音楽を聴きながら、肩の力を抜いて、
身体と心をリフレッシュしましょう ♪
また、脳と身体を楽しみながらつなぐ
エクササイズも行っています。



< 2025 年度開催予定 >

	第 1 回	第 2 回	第 3 回	第 4 回	第 5 回	第 6 回
開催日時	6月30日 月曜日	9月29日 月曜日	11月17日 月曜日	12月8日 月曜日	1月19日 月曜日	2月9日 月曜日
	13時30分～15時30分 (当日受付13時15分～)					
受付開始	6月16日 月曜日	9月16日 火曜日	11月4日 火曜日	11月25日 火曜日	1月6日 火曜日	1月26日 月曜日
	窓口か電話で 10 時から受付を行ないます 横浜市星川地域ケアプラザ 電話 (333) 9500					
対 象	どなたでも 先着 12 名 (初心者優先)					
参加費	500 円 (保険代含む)					
持ち物	* 体操のできる服装、汗ふき用タオル、飲み物 * 体を動かしやすい服装でご参加ください。					
会 場	横浜市星川地域ケアプラザ 2 階多目的ホール					

エクササイズとは

心身予防自然治癒整体法で身体を緩め(静)てリラックスしたうえでリアル・コミュニティー・シアター(RCT)のエクササイズ(動)を行い、右脳と左脳をバランスよく使い、脳と身体をつないでいきます。

どなたでも無理なく、楽しみながら行うことができます。

* 複合施設「かるがも」には、駐輪場がありません。
公共交通機関をご利用ください。



福田たか彥 講師

和みのヨーガインストラクター
和みのセラピスト

リアル・コミュニティー・シアター
ハーモナイザー
ハーモナイザー養成スクール事務局