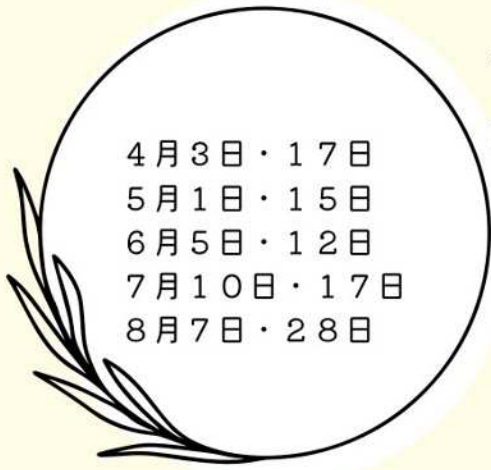




# 呼吸でめぐる まあるいヨガ



4月3日・17日  
5月1日・15日  
6月5日・12日  
7月10日・17日  
8月7日・28日

## 今津公民館 (水曜日 午前)

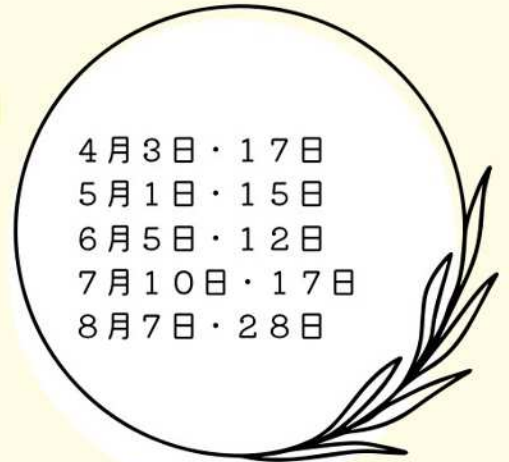
10:30~11:30 (15分前からお入りいただけます)

呼吸に合わせてゆったり動きます。  
からだをほぐして心もほぐれる  
やさしい動きから、少しチャレンジの時間も  
呼吸とからだの感覚に集中しましょう。

## 夙川公民館 (水曜日 午後)

19:00~20:00 (15分前からお入りいただけます)

動きの少ない陰ヨガです。  
無理のない状態で力を抜いて3~5分  
おだやかな腹式呼吸でリラックス  
時間の経過と共にほぐれていきます。  
からだが硬くても大丈夫  
深い癒しや内臓の活性化に繋がります。



4月3日・17日  
5月1日・15日  
6月5日・12日  
7月10日・17日  
8月7日・28日



参加費：1,000円 (1回からご参加いただけます)

持ち物：ヨガマットか大きめのバスタオル  
飲み物・タオル、動きやすい服装でお越しください。

お申し込み・お問い合わせ

講師：富岡 康子

Tel：080-5359-0248

e-mail：yasukoyoga.7c@gmail.com

大社公民館クラスの  
スケジュールは  
Instagramから  
ご確認ください



YASUKO\_TOMIOKA

