

# ☆疲れをとるヨガ☆



## 今日の疲れは、今日のうちに！

仕事や家事で溜まった今日の疲れを

明日に持ち越さない！

朝を“さわやか”に迎えるためのヨガ。

男性の参加♪大歓迎♪  
講師に  
男性の指導経験も豊富な  
ホリスティック・ケア・スタジオ 青山  
岸裏 典子



日時：1月8日～3月19日（1月29日を除く）

毎週火曜 全10回 19:00～20:30

場所：青山いきいきプラザ2階 集会室B

定員：15名（申込み順）50歳以上の港区民

費用：2,500円

持物：飲み物・タオル・5本指ソックス

申込：11月19日（月）から窓口で

青山いきいきプラザ TEL 3403-2011