

高橋・森下界隈のヨガクラス  
はじめたい女性のための  
無料体験ヨガ

5月25日(水)・29日(日)・31日(火)

9:30 - 11:00

10:00 - 11:30

10:00 - 11:30 (お子さま同室)



ほぐし動作と整体を取り入れたヨガクラスは、  
体の調子が崩れやすい産後、更年期前後の女性、  
ヨガ初心者におすすめです。

ヨガインストラクター 小澤めぐみ

2005年沖ヨガを学びはじめ、2010年より都内でヨガクラスを開催しています。  
神田ファミリーヨガ指導者養成講座修了

場所：アートト /art to 江東区高橋 7-5 酒井ビル2階 (1階に駐輪スペースあり)

定員：各回 10名 (先着順)

お問い合わせ、お申し込み：yoga@artto.jp

お申し込み方法：お名前、年齢、連絡先、体験希望日、お子さま同室の場合はその旨をお知らせください。

