

# ヨガ教室のご案内

児島先生と一緒にヨガをやってみませんか～？

ヨガの練習を行うことで左右差が縮まり、柔軟性のあるしなやかな身体になれますよ～

開催日 7月15日(土)

時間 19:00～20:00

料金 大人 500円 小・中学生 100円

定員 30名募集

場所 紫雲の郷 体育館

講師 児島紫先生

2009年～新潟市内のヨガスタジオにてインストラクターとして活動開始。

2015年～「親とよいこのサポートステーションはっぴいmamaはうす」

にて、産後ママ向けに「キレイになるヨガ」講座を開催中。

2016年～新潟市内で「Yukari Style Yoga」として「はじめてアシュタンガヨガ」

のクラスを開催中。

持ち物 タオル、水分補給できるもの  
ヨガマット（貸出もあります）

その他 運動のしやすい服装でご参加ください  
（ジーンズとスカートは不可）  
更衣室・コインシャワー有り

当日は開始時刻までに準備を行い体育館までお越しください。  
受付は体育館で行います。



児島紫先生

【お申込み・お問い合わせ】

紫雲の郷 体育施設担当まで

**TEL : 0254-41-1126**

主催

株式会社 紫雲寺記念館

共催

紫雲寺記念公園

プロモーションパートナー