

## ～グラヴィティヨガ～

クッションやヨガベルトなどの補助道具を使って、  
ゆっくり体をほぐしていく、新しいスタイルのヨガ  
です。体のゆがみを整えて、バランスの良い体づく  
りをしていきます♪♪



# グラヴィティヨガ 体験レッスン

体が硬い方  
運動が苦手な方  
ヨガ未経験者  
高齢者の方 など

体に無理なくできるので  
是非一度、心地よさを  
ご体験ください♪♪

3月21日（金）春分の日

10:00～11:00

場所：南町自治会館

担当：CHISATO

連絡先：072-786-9018

参加費：500円（道具レンタル代）

☆持ち物☆

- 動きやすい服装（できれば、ボタンやファスナーのないもの）
- フェイスタオル2枚
- 飲料水