



第70回江戸川区文化祭 記念イベント

江戸川区文化祭の70周年を記念して、特別イベントを開催します。
ぜひご参加ください。



◆◆ ヨガ教室 ◆◆

11月6日(日) 総合文化センター前 芝生広場

芝生の上、屋外でのヨガです。
ヨガの呼吸とポーズで無理なく心身を調整していきます。
皆さまのお気軽なご参加をお待ちしております。



★各回 50名まで(申込順)。雨天中止。

★参加費：無料

★動きやすい服装でお越しください。

※事前申込みが必要です。下記申込み先までご連絡ください。



①	椅子を使ったシニア向けヨガ	10:00～11:00
②	キッズヨガ、親子ヨガ	11:00～12:00
③	すっきりヨガ(一般の方向け)	12:00～13:00
④	椅子を使ったシニア向けヨガ	13:30～14:30
⑤	キッズヨガ、親子ヨガ	14:30～15:30
⑥	リラックスヨガ(一般の方向け)	15:30～16:30



※ヨガマットの用意あり(マット持参可)

※シニアヨガは60歳以上の方が対象

※キッズヨガ、親子ヨガはお子様の年齢が15歳まで
(子どもだけの参加も可、未就学児は保護者同伴)

申込み	希望するレッスン時間、氏名、住所、電話番号をご記入のうえ、 10月24日(月)までに、下記メールへお申し込みください。(ハガキ・FAXでも可) メールアドレス edo.yoga.assoc@gmail.com FAX: 03-5693-0068 住所: 〒133-0056 東京都江戸川区南小岩7-27-2 地場ビル4階 江戸川区ヨガ協会
-----	---

〈共催〉江戸川区ヨガ協会、江戸川区

〈お問合せ〉文化共育部文化課文化振興係 TEL03-5662-0300