






ご都合に合わせて、お越しください！

(ヨガマット、無ければバスタオルご持参ください)

	小ホール		和室	ホワイエ ヨガ療法エリア	アクティブルーム
9 : 30 ~ 10 : 00	ヨガ& ヨガ療法 スライド ワーク	9 : 30 ~ 10 : 20	マタニティヨガ 	目指せ百寿・ イスヨガ 	
10 : 10 ~ 11 : 00	ヨーガ療法 ストレス対応 	10 : 30 ~ 11 : 20	親子ヨガ 	ヨガ エキシビジョン ①インド民族衣装 試着コーナー ②キエフ・ボランテ イア活動スライド ショー ③連続動作披露 太陽礼拝・月礼拝 大地礼拝・蓮の花	
11 : 10 ~ 12 : 00	癒しヨガ 	11 : 30 ~ 12 : 20	マタニティヨガ 		
13 : 30 ~ 14 : 00	ヨガ& ヨガ療法 スライド ワーク	13 : 30 ~ 14 : 20	親子ヨガ 	目指せ百寿・ イスヨガ 	13 : 00 ~ 13 : 50 アロマ&ヨガ 小野寺留美講師 
14 : 10 ~ 15 : 00	ヨーガ療法 ストレス対応 	14 : 30 ~ 15 : 20		ヨガ エキシビジョン ①インド民族衣装 試着コーナー ②キエフ・ボランテ イア活動スライド ショー ③連続動作披露 太陽礼拝・月礼拝 大地礼拝・蓮の花	14 : 00 ~ 14 : 50 ヨガ&ピラティス 植田恵美講師 
15 : 10 ~ 16 : 00	癒しヨガ 	15 : 30 ~ 16 : 20			

7種類のヨガを楽しめます。何種類でも参加可能です。

当日、受付にて、表面にスタンプを押して、もらってください。

スタンプは、パスポートになりますので、参加したいクラスにいき、提示して下さい。

お帰りの際には、ビッグルーフの喫茶コーナーにスタンプを提示し、ハーフティースレセント。

参加費は、チェルノブイリの子供たちへ、チャリティーヨガ基金となります

