

住吉コミセン自主事業

ぴらヨガ

50代からの身体をほぐす

リラックスヨガ

～男性も！女性も！初心者も！身体の硬い方も！～

～実施日～

○1月27日 (水) 11～12時

○2月10日 (水) 11～12時

参加費用：1回600円、2回1,200円(ヨガマットレンタル別途100円)

募集人数：各10名まで(お好きな日程でご参加
ください)

場所：住吉コミュニティセンター B室

申込方法：電話、窓口にて申込み

持ち物：飲み物・動きやすい服装・汗拭き
タオル・ある方はヨガマット又は大判タオル

主催 住吉コミュニティセンター
指定管理者NPO法人ワーカーズコープ
TEL：0144-35-1080



講師:ぴら

保育士、幼稚園教諭、一般社団法人日本キッズヨガ協会認定講師、全米ヨガアライアンス認定講師 (RYT200)、少林寺拳法2段

地元は北海道。東京都で保育士をしながらベビーシッター、キッズヨガの活動後、現在は苫小牧やオンラインレッスンで子どもから大人まで幅広い年代を対象にヨガを行う。コロナ期間中の臨時休園になった保育園の園児、保護者、保育士を対象にオンラインヨガを行う。



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS