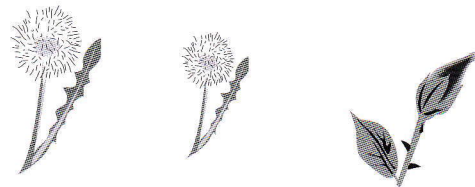


シニアのための



# やさしいヨーガ

(ジェントルヨーガ)



**2/1**  
スタート

月・水・木・金

9:30~10:15

参加費 500円

リラックスして簡単なポーズ  
を行うヨーガクラスです。体  
力に自信のない方、はじめて  
の方、どんな方でも参加でき  
ます。

※ ヨガマット無料貸出

【参加方法】ご予約不要です。クラス開始 10 分前到着をお願いいたします。

【お支払い】シヴァーナンドヨーガ東京センター受付にてお願いいたします。現金、ク  
レジットカード、交通系 IC カード 各種ご利用になれます。

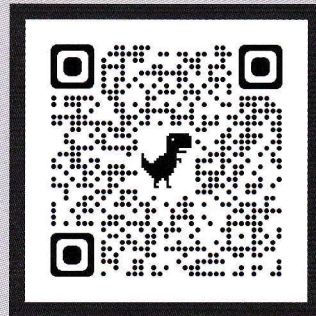
クラスに関する疑問・ご不明点など、お気軽にお問合せください。



NPO法人 シヴァーナンドヨーガ東京センター



080-7027-6432



各種プログラム  
アクセス等はこちら

東京都世田谷区船橋4-21-3  
小田急小田原線  
千歳船橋駅より徒歩13分  
駐輪スペースあります