

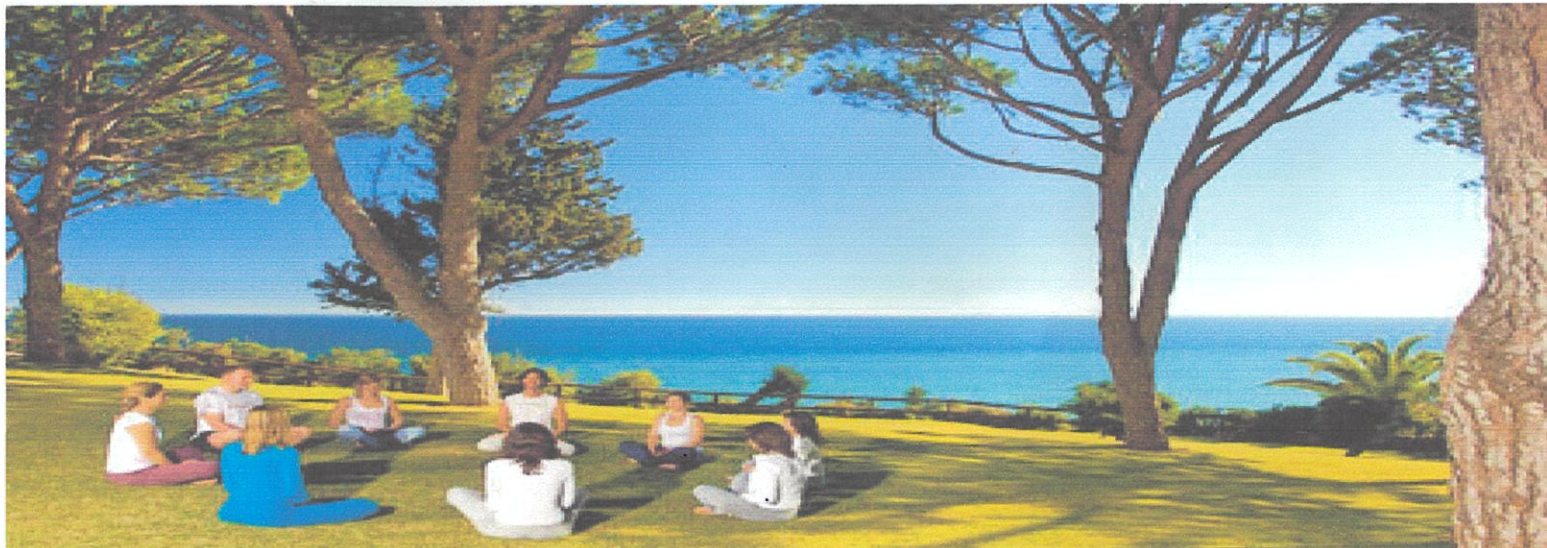
2021年

# 「やさしいヨガ」

Easy YOGA  
Easy Meditation

新プログラム

# 「やさしい瞑想」



木曜日 9:30-10:30 日曜日 13:30-14:30  
7月1、8、15(木) 11、25(日)  
8月5、12、19、26(木) 1、22(日)  
9月2、9、16(木) 12、26(日) 予定  
July, Aug. classes will be held as above  
Sep. dates and time are TBD

木曜日 10:45-11:45 日曜日 14:45-15:45  
7月1、8、15(木) 11、25(日)  
8月5、12、19、26(木) 1、22(日)  
9月2、9、16(木) 12、26(日) 予定  
July, Aug. classes will be held as above  
Sep. dates and time are TBD

場所 : 月島社会教育会館 4F 初回の方は参加日2日前迄に以下からお申し込み下さい♡  
ヨガ [http://oedo.tokyo.jp/?page\\_id=408](http://oedo.tokyo.jp/?page_id=408) 瞑想 [http://oedo.tokyo.jp/?page\\_id=1102](http://oedo.tokyo.jp/?page_id=1102)  
または  
HPの「プログラム紹介」ページにある「やさしいヨガ」か「やさしい瞑想」ボタンを選択して  
プログラム紹介ページ下部の「お問合せ/入会申し込み」からご予約いただけます。

対象 : 15歳以上女子 未就学児とママ お勤め人 レインボー様歓迎

内容 : 「やさしいヨガ」 ハタヨガ・陰ヨガで気持ちと身体を明るくケア  
「やさしい瞑想」 頭を休めて、心身を整える楽しい瞑想

参加費 : 体験・毎回各1,000円 曜日内容組み合わせ自由 途中退出可能 未就学児無料

持ち物 : 飲み物、タオル、動きやすい服装、マスク、マイマット歓迎 無料マットあります

講師 : FUJIKO JAYAヨガインストラクター、健康指導アドバイザー  
開催日の変更はHPや携帯にご案内致します

Place: Tsukishima Social Education Center 4F (Tsukishima 'Shakyo')

Fee: ¥1,000 each mix and match to suit your style, free rental yoga mat available(5 on Thu.)

Bring: water, towel, wear loose clothes, your own yoga mat if possible, wear surgical mask  
welcoming 'ladies' over 15, moms with toddlers, stressed workers, rainbows

Tutor: FUJIKO JAYA yoga instructor, health advisor

Pls. refer to website for schedule changes or leave mobile number

For more information and first trial reservation(2days in advance) pls. contact

YOGA [http://oedo.tokyo.jp/?page\\_id=408](http://oedo.tokyo.jp/?page_id=408) Meditation [http://oedo.tokyo.jp/?page\\_id=1102](http://oedo.tokyo.jp/?page_id=1102)

換気・消毒・  
密ケア  
少人数

当日は  
検温、参加  
カードを  
記入

クラブの  
安全  
ガイドライン  
お渡しします

一般社団法人中央区地域スポーツクラブ  
大江戸月島 ヨガ

OEDO-TSUKISHIMA sports club

保険料込み年会費(2回目にお手続き)大人3000円  
2020年からの継続者1200円!  
OEDO-TSUKISHIMA membership fee adult  
¥3000 2020 member renewal ¥1200!

<http://oedo.tokyo.jp>