

高砂市民センターに集合～♪

日時 5月31日(土)午前、午後

場所 高砂市民センター 和室1
仙台市宮城野区高砂1-24-9 022-258-1010

持ち物 水分、バスタオル(お持ちの方はヨガマット)

午前の部

★SMILEチェアヨガ★ 10:15～10:45

椅子に座ったまま気軽にできるヨガです!!
ゆったりとした呼吸と一緒に、体とお顔もストレッチ
短時間で晴々スッキリ笑顔さんになりましょう～♪

★HAPPYペアヨガ★ 11:00～11:50

親子、兄弟、ご夫婦、お友達など 仲良しペアでご参加下さい!
ちょっとしたゲーム感覚で楽しめるヨガです。
子供も大人もみんなでワイワイ(*^_^*)
1組以上のペアで参加できれば3名でもOKです。

午後の部

**★ペルヴィス(骨盤)体操と 13:15～14:30
ペルヴィスウォーキングで楽しく美しく～★**



いつもの歩き方を少しだけ変えてみませんか
「歩く」という動作は手足だけで行っていると思いがち。
ポイントは骨盤から脚を動かすことにあるのです。
ちょっとしたコツで日常の歩く時間が簡単で楽しいエクササイズ時間に
変わります♪
ぜひ一緒にペルヴィス(骨盤)ウォーキングで美しさと健康を手に入
れましょう♪(室内で裸足で行います。シューズは必要ありません。)

12時～13時までは昼食タイム&雑談会です。

軽食を持参し、一日遊びにいらしてください!
午前の部、午後の部どちらか参加でも大丈夫です。
幅広い年齢層の方、運動経験が少ない方もぜひご参加くださいね。



【ヨガ担当 ユマ】

スタジオヨギー所属 ヨガインストラクター
アロマ&ハーブセラピスト、
チャイルドボディケアインストラクター



【ペルヴィスウォーキング担当 ユウ】

スタジオヨギー所属 ビューティ・ペルヴィスインストラクター



特典

抽選で10名様に
ハンドと肩のマッサージを
プレゼント♪
(受付でくじを引いてね)

