

# 千住まち YOGA



虹の広場でキャンドルナイトヨガ。

静寂のなかで、小さな光を感じながら、  
こころとからだをリラックスしましょう。

(注) 虹の広場は火気厳禁のため、LED キャンドルを使用します。

## 2015.08/01 [SAT]

場 所：虹の広場 (荒川河川敷)

受 付：18:30 ~

Start : 19:00 ~ 20:00 (雨天中止)

参加費：1000 円

持ち物：(1) 運動のしやすい軽装

(2) ヨガマット

(3) 水分補給用のお飲み物

(4) 虫除け

※なるべく空腹でおこしてください

対象者：初心者大歓迎

講 師：川波 光枝



虹の広場 MAP



講師紹介

川波 光枝

ヨガインストラクター eOs yoga studio 主催

全米ヨガアライアンス 200 時間取得

Blog : <http://ameblo.jp/eosyoga/>

### 【ご予約お申込み・お問い合わせ】

「千住いえまちプロジェクト」ホームページお申込みフォームからお申込みください。

主 催：千住いえまちプロジェクト (あだちまちづくりトラスト助成事業)

千住まちヨガ事務局：野見山・山崎

e-mail: [senju.iemachi@gmail.com](mailto:senju.iemachi@gmail.com)

詳細は、千住いえまちのHPでご確認下さい。<http://1010iemachi.jp/>