

# 千住まち YOGA



「安養院 本堂」でのナイトヨガ。

今回は、ヨガのロングバージョン。  
75分じっくり実技を行います。

なお、MITSUE先生のまちYOGAは今回で最後となります。  
みなさま、是非ご参加下さい！

## 2018.07/22 [SUN]

場 所：安養院 本堂  
東京都足立区千住 5-17-9

受 付：17:30 ~  
Start : 18:00 ~ 20:00

※ハーブティの提供など実技以外の  
時間も含まれています。

参加費：1,000 円

持ち物：(1) 運動のしやすい軽装  
(2) ヨガマット又はバスタオル  
(3) 水分補給用のお飲み物  
※なるべく空腹でおこください



安養院 MAP



講師紹介

**MITSUE**

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/>

<次回以降のメイン講師ご紹介>



講師

**Asako**

ヨガインストラクター  
千住在住。インドにてヨガ、  
瞑想を学ぶ。現在も多様なジャンルの  
ヨガを学びつつ、自身も呼吸・心  
・身体を整えるハタヨガを伝えている。  
<http://ameblo.jp/yogaspaceao/>

【ご予約お申込み・お問い合わせ】

「千住いえまち」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

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/>