

千住まち YOGA

～ヨガ&自力整体 style～

10月の千住まち YOGA は2回の開催。
心地よい風と虫たちの音色の中でカラダのバランスを整えます。
千住の歴史を見守ってきた空間で秋の夜を感じましょう。
今回は、11日が自力整体、25日がヨガとなります。

2013.10/11[FRI]

場 所：長圓寺本堂
東京都足立区千住 4-27-5

受 付：18:30～
Start：19:00～20:00
参加費：1,000円



長圓寺 MAP

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)長めのタオル(1m以上)
※なるべく空腹でおこしください
また、体を冷やさないため、
上着のご用意もお願いします

対象者：初心者、お子様連れ大歓迎

講 師：佐藤 みき

2013.10/25[FRI]

場 所：安養院本堂
東京都足立区千住 5-17-9

受 付：18:30～
Start：19:00～20:00
参加費：1,000円



安養院 MAP

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
※なるべく空腹でおこしください
また、体を冷やさないため、
上着のご用意もお願いします

対象者：初心者、お子様連れ大歓迎

講 師：川波 光枝

【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。

千住いえまち



検索

主 催：千住いえまちプロジェクト (あだちまちづくりにトラス助成事業)
千住まちヨガ事務局：野見山・山崎
e-mail: senju.iemachi@gmail.com
Tel :03-6300-0619

講師紹介

川波 光枝

ヨガインストラクター
千住で eOs yoga studio 主催
全米ヨガアライアンス
200 時間取得中

佐藤 みき

自力整体ナビゲーター
国際若石健康研究会認定
リフレクソロジスト