

千住まち YOGA



11月のまち YOGA は
「長圓寺 本堂」にてナイトヨガ。

今回は、ヨガのロングバージョン。
80分のレッスンです。

ヨガのあとは、いえまちオリジナルハーブティ。
ハーブの香りとヨガでリフレッシュしましょう。

2015.11/29[SUN]

場 所：長圓寺 本堂
東京都足立区千住 4-27-5

受 付：17:30 ~

Start : 18:00 ~ 19:20

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してください

対象者：初心者 大歓迎

講 師：MITSUE



長圓寺 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/>

いえまちブレンド

カモミールなど、こころを落ち着かせる
効能があるハーブを中心にブレンドしています。
千住の名前の由来となった千手観音をイメージし、
「ハスの葉」もブレンドしています。

やさしい香りとすっきりとした味わい
に仕上がりました。

produced by **AKIBA noën**

【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

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