

千住まち YOGA



「安養院 本堂」でのナイトヨガ。

千住を見守ってきた空間で、心地よい雰囲気にもまれながら、
気持ちよからだをほぐしましょう。

2017.11/18 [SAT]

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 ~ 19:30

※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。



安養院 MAP

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



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 vol.2

栄養素が豊富な「ローズヒップ」と「ハイビスカス」
を中心にブレンドしました。

体内に溜まった毒素の排出を助ける
「エルダーフラワー」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。

【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(あだちまちづくりリラスト助成事業) produced by AKIBA noen

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/>