

# 千住まち YOGA



今回は「安養院」にて2部構成での開催。

## 第1部「はじめてのYOGA」

年末年始で凝り固まった身体をほぐします。  
はじめての方向けのポーズを中心に行いますので、  
これからヨガをはじめたい方、  
ヨガをやったことがないけど身体を動かしたい方、  
是非ご参加ください！

## 第2部「中級クラス」

お寺ヨガではじめての中級クラス開催です。  
繊細な意識でバンダを使い安定と集中を  
更に高めたワンランク上のクラスです。

# 2018.01/28[SUN]

場 所：安養院 本堂  
東京都足立区千住 5-17-9

<はじめてのYOGA>

受付：13:30～

Start：14:00～16:00※

<中級クラス>

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（各回）

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：MITSUE



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/

## いえまちミーティングも同日開催

千住いえまちに興味がある全ての方に参加頂ける  
オープンなミーティングです。

参加ご希望の方は、

YOGA 申込時にあわせてお申込みください。

時間：16:00～17:30

## 【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/