

千住まち YOGA



「安養院 本堂」にてナイトヨガ。

夏バテ気味の身体を優しくほぐしましょう。

2019.08/31 [SAT]

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 ~ 20:30

※ハーブティなど実技以外の
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

【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
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/>



講師紹介

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/>