

誰にでも
無理なくできる

ヒーリングヨーガ



ヨーガは絶対無理せずマイペースで行いましょう。
いつもの体調、今日の体調、と自分の内なる声を聞きながらゆるやかに、しなやかに、
大切なのは形より内容です。日頃のストレス社会からほんのひと時はなれ
『自分の為の時間』を作り、ヨーガで心と体のヒーリングをお楽しみください。

サークル案内

曜日	クラス	時間	問合せ先		場所
火曜日	蛭田ヨガサークル	9:30~11:00	日下部 豊子	36-2777	蓮正寺集会所(蛭田愛児園の隣)
	いわはらヨガサークル	10:00~11:30	タイラク太楽 千津子	74-6719	岩原公民館 (岩原駅近辺)
	子育て中のママ&パパヨガ (子供の参加OK!)	10:00~11:30	黒河内 卯月	0460-82-3771	箱根町社会教育センター作法室
	さがみヨガサークル	13:30~15:00	日下部 豊子	36-2777	温香堂(巡礼街道、石原信号を入る)
	いわはらヨガサークル	13:30~15:00	タイラク太楽 千津子	74-6719	岩原公民館 (岩原駅近辺)
	いわはらヨガサークル	19:00~20:30	タイラク太楽 千津子	74-6719	岩原公民館 (岩原駅近辺)
水曜日	元気のでるヨガサークル	10:00~11:30	井上 良江	49-1822	生涯学習センターけやき(市役所隣)
	こゆるぎヨガサークル	10:00~11:30	日下部 豊子	36-2777	橘タウンセンターこゆるぎ2F
	三の丸 ヨガサークル	10:00~11:30	金子 由子	23-6583	小田原市市民会館 5F
	松田(宮前)ヨガサークル	13:30~15:00	柏木 則子	82-1610	宮前公民館(13区)寒田神社近辺
	いそしぎヨガサークル	13:15~14:45	吉川 恭江	48-0043	酒匂保健所同棟(いそしぎ)2F
	ヨーガフレンズ	18:30~20:00	日下部 豊子	36-2777	生涯学習センターけやき(市役所隣)
	ヨガサークル箱根	19:00~20:30	勝俣 悦子	0460-82-1121	箱根町社会教育センター作法室
木曜日	松田ヨガサークル	13:00~14:30	穴戸 八州子	83-2406	第2幼稚園隣り(14区)
	いわはらヨガサークル	13:30~15:00	タイラク太楽 千津子	74-6719	岩原公民館 (岩原駅近辺)
金曜日	小田原ヨガクラブ (シニア♪♪歓迎)	12:00~13:30	日下部 豊子	36-2777	スポーツ会館 (藤棚前)
土曜日	視覚障害サポートヨガ	10:00~11:30	小田原市障害者サポートセンター	31-1301	COOP神奈川寿町店近辺
	土曜日ヨガサークル	19:15~20:45	薦野 清子	47-3886	小田原市保健センター 和室