

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 | 木村 裕子           | 74-2819 岩原公民館 (岩原駅近辺)       |
|     | 子育て中のママ&パパヨガ<br>(子供の参加OK!) | 10:00~11:30 | 星 江里子           | 0460-85-6902 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 | 小砂 君江           | 73-3468 岩原公民館 (岩原駅近辺)       |
|     | いわはらヨガサークル                 | 19:00~20:30 | 木村 裕子           | 74-2819 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 | 市川 喜久代          | 36-6422 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 | 井上 良江           | 49-1822 橋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    |
|     | おもしろヨガサークル                 | 17:30~19:00 | 吉岡 道子           | 34-9418 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 | 常盤 信夫           | 72-0311 岩原公民館 (岩原駅近辺)       |
| 金曜日 | 小田原ヨガクラブ<br>(シニア♪歓迎)       | 12:00~13:30 | 山本 由子           | 34-4448 スポーツ会館 (藤棚前)        |
|     | ヨーガフレンズ                    | 18:30~20:00 | 吉岡 道子           | 34-9418 扇町(しらすぎ会館) 酒匂川辺り    |
| 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-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 | 新村 直子           | 48-9089 川東マロニエ、又は国府津学習館     |