

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
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。

『自分の為の時間』

心と体を
癒す



サークル案内

曜 日	クラス	時 間	問 合 せ 先		場 所
火	ヨガサークル蓮正寺	9:30～11:00	0465-36-2777	日下部	蓮正寺公民館 (セブンイレブン蓮正寺店近辺)
	いわはらヨガサークル	10:00～11:30	0465-74-6719	タイ 太 楽	岩原公民館 (岩原駅近辺)
	ヨガサークル箱根	10:00～11:30	0460-82-3771	クロコウチ 黒河内	箱根町社会教育センター作法室
	いわはらヨガサークル	13:30～15:00	0465-74-6719	タイ 太 楽	岩原公民館 (岩原駅近辺)
水	ヨガサークルけやき	10:00～11:30	090-8746-6162	みもり	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	090-8746-6162	みもり	橘タウンセンターこゆるぎ2階
	いそしぎヨガサークル	13:00～14:30	090-8746-6162	みもり	酒匂保健所同棟 (いそしぎ) 2階
木	いわはらヨガサークル	13:30～15:00	0465-74-6719	タイ 太 楽	岩原公民館 (岩原駅近辺)
金	小田原ヨガクラブ	12:00～13:30	0465-36-2777	日下部	小田原第2区公民館 2階
土	土曜ヨガサークル	19:15～20:45	0465-47-7869	北 村	いそしぎ 2階 又は、 県営小八幡団地 近辺

ヨガサークル会員の皆様へ

ヒーリングヨガ小田原のレッスンを、単発で希望される方は、
各クラス 1 レッスン (1, 800円) で、どのクラスでも参加出来ます。