

誰にでも
無理なくできる

ヒーリングヨーガ



心と体を
癒す

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	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	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	黒河内	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	090-8746-6162	みもり	矢作公民館 (矢作バス停前)
	いわはらヨガサークル	13:30~15:00	0465-74-6719	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	橋タウンセンターこゆるぎ2階
	松田(宮前) ヨガサークル	13:15~14:45	0465-82-1610	柏 木	宮前公民館 (13区) 寒田神社近辺
	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	太 楽	岩原公民館 (岩原駅近辺)
	アロハ・マハロヨガ	19:00~20:30	0465-47-3886	野	県営小八幡団地 近辺
金	小田原ヨガクラブ (シニア♪♪歓迎)	12:00~13:30	0465-36-2777	日下部	スポーツ会館 (藤棚前)
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