

やさしい屋上 YOGA

シンプルなポーズと呼吸で自分の体にゆっくり向き合う時間。

年齢、性別、運動能力に関係なく、初めての方でも安心してご参加いただけます。

開放的なセレオ国分寺の屋上スペースで、やさしくゆっくり整ってみませんか？

日時 **2022年**
5月21日(土) 16:00~17:00
受付開始: 15:45~

雨天延期5月28日(土)

延期の場合は当日朝10:00までにLINEまたはメールにてお知らせします。

料金 **2,000円** (当日現金払いのみ)

定員 **30名** (先着順・中学生以上推奨)

応募 **LINEでの事前応募**

セレオ国分寺公式LINEアカウントをお友だち登録し、トーク画面よりご応募ください。

LINEからの応募が難しい方はメールでご応募ください。
(info-kbj@jrccd.co.jp)

参加券は応募日より3日程度で配信いたします。

先着順のため、応募のタイミングにより参加券を用意できない場合はLINEメッセージまたはメールにてお知らせいたします。

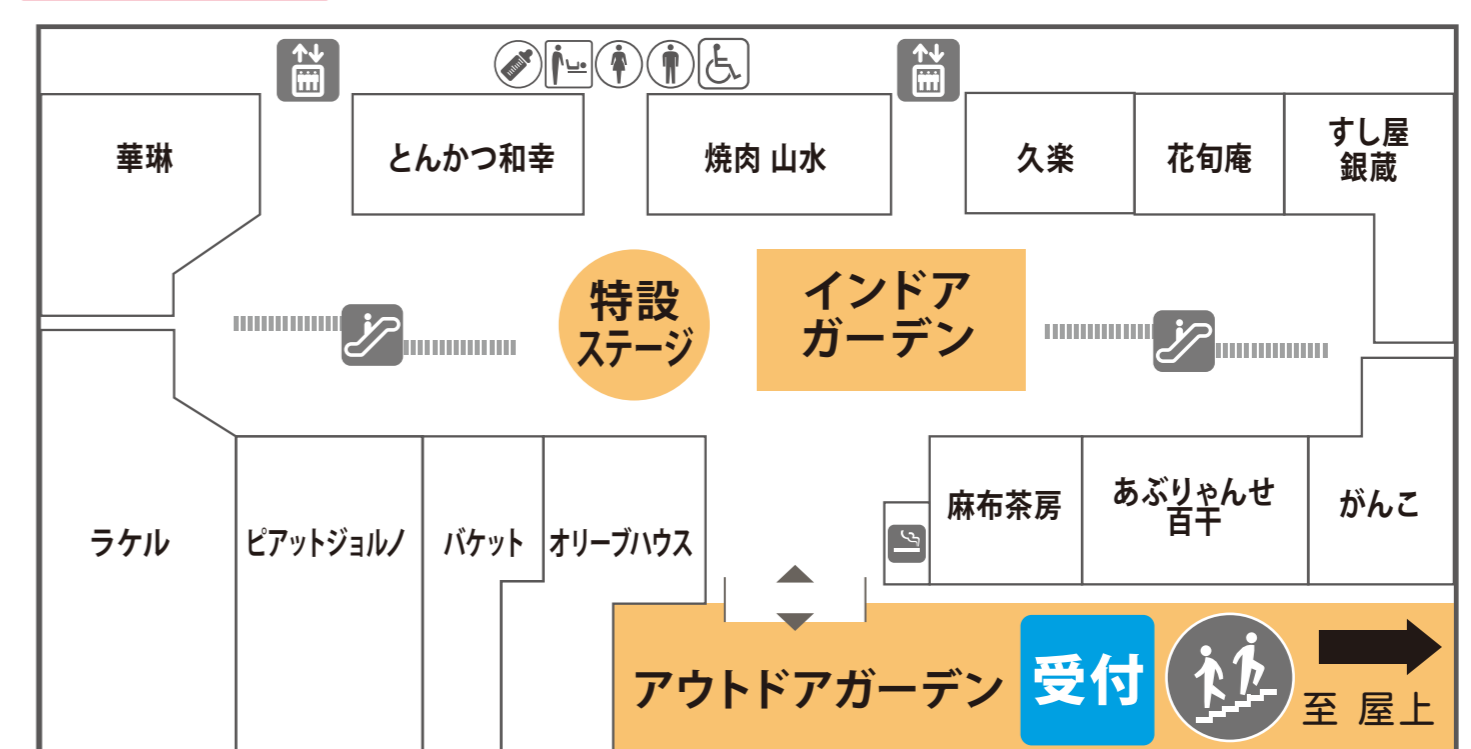
セレオ国分寺
LINE公式アカウント



場所 **セレオ国分寺屋上**



受付 **9Fアウトドアガーデン**



- 着替えの場所はありません。
- 動きやすい恰好でお越しください。
- 屋上へは受付から階段を上ってご入場いただけます。
- 貴重品はご自身での管理をお願いいたします。

持ち物

飲み物・タオル・ヨガマット

●ヨガマットをご用意いただくことを推奨します。

ヨガマットなければピクニックシートやバスタオルなどでもOK。ふかふかしたものがおすすめ。

講師のご紹介

陰ヨガ講師 富永ゆかこ @yukakotomi



もともと体がかたい。タイ駐在中に陰ヨガに出会い、身体が着実に変化していく面白さや、食養生や中医学など包括的な学びに魅せられる。YIN YOGA in ASIA最高指導者Victor Chng先生、YIN YOGA JAPAN代表 川畑友季湖先生のもと、タイ・バンコクで陰ヨガ指導者養成コースを修了。在タイ14年を経て、2020年より国分寺在住。西国分寺を中心に少人数ヨガクラスを開催中。

- ・感染対策のため、体調不良の場合はご参加をお控えください。
- ・マスク着用のご協力をお願いします。
- ・感染症拡大状況によりイベントが中止・変更となる場合がございます。