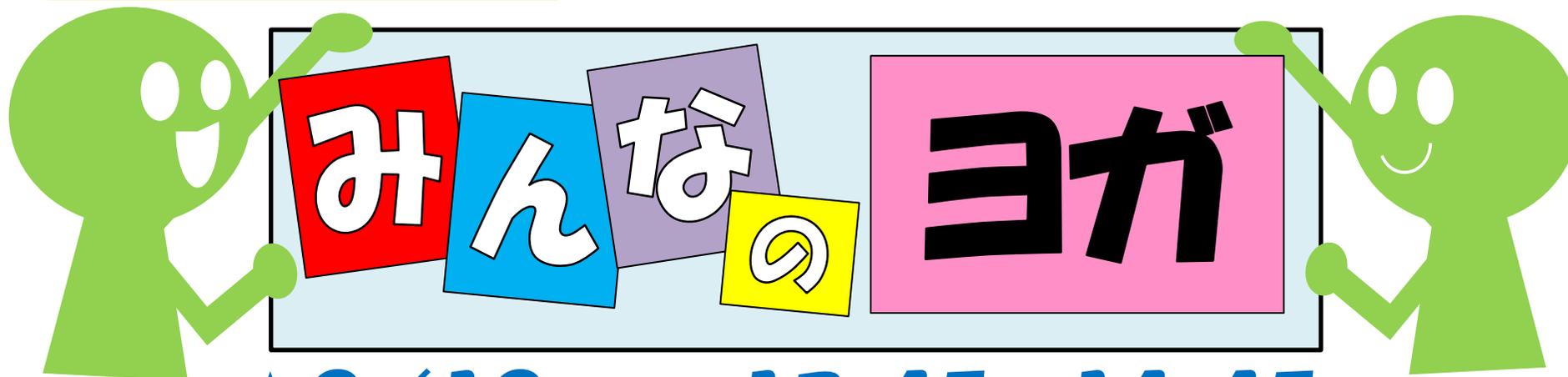


# みんなの教室 シリーズ第1弾

みんなの教室とは…幼児から成人、シニア、初心者、障害をお持ちの方まで どなたでも参加できるやさしいレッスン内容  
みんなで運動を楽しむ教室です



☆ 9 / 19 (月・祝) 13:45 ~ 14:45

☆ 定員 30名

☆ 参加費 500円 (当日支払)

9 / 5 (月) 10:00 ~ 窓口またはお電話予約 3653-7441

幼児からシニア・身体に不調がある方  
イスに座って行いたい方・車イスなど障がいをお持ちの方  
ヨガを体験してみたい方・身体のかたい方  
みんなで一緒にできるように合わせた優しいヨガです(\*▽\*)/  
敬老の日にお孫さんとのご参加もお待ちしています！

- 幼児(年中・年長)・小学生(1~6年)は保護者との2人1組
- 中学生以上はお一人で参加可能

江戸川区総合体育館 指定管理者ミズノ・スターツグループ TEL3653-7441

佐藤 幸講師

SATOU MIYUKI

ヨガ初心者から中級クラスを得意とし、若いママ世代から高齢者への指導をしている

- ・ヨガインストラクター養成コース終了
- ・子供たちがヨガのスタートラインに立つ為の指導者養成講座終了
- ・アーユルヴェーダ ベビィ講座終了