

潟ヨガ in 福島潟

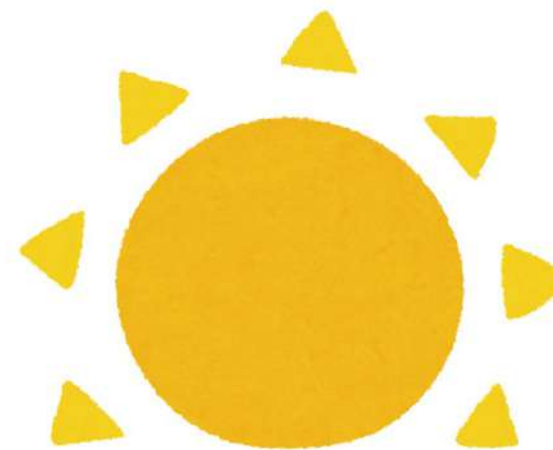
同日開催 福島潟マルシェ 2020 秋

2020 年 **11 月 3 日** **火祝**

11:00 ~ 12:00 ※雨天中止

初心者向けのルーシーダットン
(タイに伝わる自己整体法) ヨガ
簡単にできる呼吸法やストレッチ
で身体と心をほぐします

定 員 30 名 (要申し込み、先着順)
申込み 10 月 7 日 (水) より電話で受付
料 金 1000 円
持ち物 ヨガマット、タオル、飲料水
会 場 水の公園福島潟 ビュー広場



講師：瀧澤あきこ氏

日本ルーシーダットン普及連盟
インストラクター。ヨガインス
トラクターとして新潟市北区を
中心に活躍中！

＜レッスン場所＞
ハピスカ豊栄、葛塚コミセン、
北区文化会館等。他お寺ヨガ、
親子ヨガも常時開催中。

＜新型コロナウイルス関連のお願い＞

- ・感染拡大の状況により開催中止となる場合もございます。
- ・受付時に検温のほか健康の確認、連絡先の記入をお願いします。
- ・参加者の方はマスクシールドの着用をお願いします。
マスクはこちらで準備します。



申込み先： 水の駅「ビュー福島潟」
☎ 025-387-1491
休館日：月曜（祝日の場合は翌日）
開館時間：9:00 ~ 17:00