

## ヨガ開放 DAY ☆彡 のご案内

豊中 堀田会館でご自身と向き合う時間、静けさを取り戻す場所としてヨガ教室をはじめ、ちょうど12年になりました。ヨガでは12年で満願を迎えるという言葉聞きます。この節目を迎えられた感謝の気持ちを込めて、ヨガ開放 DAY ☆彡を計画しました！

### どなた様もご参加頂けます☆

ゆっくりとした動きに呼吸を合わせ、無理なく体を動かします。体が硬くても、体力がなくても、ヨガはできます。

心身の緊張がとれ、血流がよくなり、自律神経が整い、リラクセスの時間となったり、活力を与えてくれる時間となることでしょう。この貴重な時間を是非一緒しましょう！どうぞ奮ってご参加くださいませ。

日 時 7月 27日 (土) 10時10分～11時40分  
(開場 9:45 ～)

場 所 堀田会館 2階 特別会議室と第2料理教室 (更衣室はございません)  
大阪府豊中市上野西 1-11-33  
\*駐車場あり(要予約 250円/1回)  
\*阪急バス「豊中高校前」徒歩4分

参加費 無料

その他 ・ヨガマット、フェイスタオルをご持参ください。  
(レンタルマット有 無料・要予約)  
・動きやすい服装で、裸足(5本指靴下可)になって行います。  
・レッスン中に水分補給が必要な方は、ご持参ください。

☆ ご予約・お問い合わせは、Yoga Smiling 河崎まで ☆

[Kawa5maki8@gmail.com](mailto:Kawa5maki8@gmail.com)

090-3740-7062

〈教室 HP〉

〈Instagram〉



YOGA\_SMILING.TOYONAKA