

新年リフレッシュ企画 ビギナーズ・ヨガ教室

心と身体をリフレッシュ！ 初めての方もウェルカム！

巷で大人気のヨガ。

東京の教職員・OB／OGを対象にビギナーズヨガを企画しました。

この機会に挑戦して、心も体もリフレッシュして新年を迎えませんか？



とき：2015年1月8日（木）

午後6時30分～8時

ところ：東京教組会議室

千代田区一ツ橋2-6-2（地下鉄神保町A1出口より徒歩3分）

☎ 03-5276-1311 FAX 03-5276-1312

Mail : ttu@tokyokyouso.org

募集人員：先着10名（お申し込み10名になり次第締め切らせていただきます）

初回レッスン：1000円

申し込み：お名前、所属学校名（退職時の学校）、電話またはメールアドレスをお書きの上、メールまたはFAXで東京教組までお申し込みください。

持ち物：動きやすい服装、水など水分補給できるもの、ヨガマット又はバスタオル

講師 Ritsuko

カナダでワーキングホリデー中に腰を壊し、リハビリ目的でヨガを始める。アヌサラヨガに出会い、ヨガにハマる。バンクーバーにて全米アライアンス認定200時間ヨガインストラクター養成講座を修了。人生を変えたヨガの素晴らしさを伝えるためにヨガインストラクターとして活動中。