



夜カフェでヨガレッスンinタウンカフェ

# ヨガYOGAで ゆったり リラックス

第1・3  
火曜日  
18:45~

港南台タウンカフェのステキな木造りのcafe空間で、  
少人数でのヨガを一緒に楽しみませんか？  
ヨガには「つなぐ」という意味があります  
「こころ」を理想的な状態へ導くために  
「からだ」と「呼吸」を結びつけていきます  
「からだ」と対話をしながらマイペースに行っていきましょう  
どんな方でも楽しくご参加いただけるレッスンになっております

初心者歓迎

1回参加もOK

## ヨガインストラクター 角井織江さん

1975年 戸塚区生まれ。約20年前にヨガと出会い

5年前から鎌倉のスタジオ等でインストラクターとして活躍中。

- 開催日 原則毎月第1・3火曜日 18:45~19:45
- 参加費 3,000円/回  
※オトクな4回券(10,000円)もあります(発行日から3ヶ月間有効)
- 場 所 港南台タウンカフェ(JR港南台駅徒歩2分)
- お申込み お電話・メール・facebookページでご予約下さい

- 対象：ヨガを楽しみたい方どなたでも  
少人数制で、お一人ごとに合わせた指導を行いますので、未経験の方、男性、体の硬い方も安心して参加いただけます。
- 定員：6名 ※最少催行人数3名
- 持ち物：  
・タオル  
・給水用のドリンク(タウンカフェでお水のご用意もあります)  
・ヨガマット(お持ちではない場合は無料でレンタル可能です)

- 服装：動きやすい服装をお願いします。(Tシャツやタンクトップ、ジャージなど)  
※更衣室やシャワールーム等はございません。お着替えが必要な場合はお手洗いか簡易間仕切りスペースでのご利用となります。
- 参加申し込み：開催日の3日前までにお電話・ホームページ・facebook等でお申し込み下さい。  
※当日キャンセルの場合は、キャンセル料1,000円を頂戴いたします。



港南台タウンカフェ

TEL：045-832-3855 FAX：045-832-3864

〒234-0054 横浜市港南区港南台4-17-22 キタミビル2F

shop@town-cafe.jp

http://www.town-cafe.jp