

# ハートオブヨガ

～力強さと柔らかさを養うハタ・ヨガ～



1日数分から始められる、  
簡単で心地よいヨガ。  
身心を癒し、毎日を快適  
に生きるための強力な  
ツールです。  
各自の呼吸に合わせて  
行うので、初心者の方で  
も無理なくご参加いた  
だけます。

4/21(日)14:00～15:00

- ・ 対象 中学生以上の方
- ・ 受講料 各 500 円
- ・ 定員 12 名
- ・ 会場 小絹コミュニティーセンター

講師: 的場悠人  
ハートオブヨガ認定講師  
インドやフィジーで伝統  
的なヨガを学び、現代に  
合わせた形でお伝えし  
ています。



## 〈申込み方法〉

小絹・みらい平コミュニティーセンター事務室にて受け付けます。  
申込み用紙に必要事項を記入し、受講料を沿えてお申込みください。  
申込み用紙はみらい平コミュニティーセンター事務室にあります。  
申込み締切日

※定員になり次第締め切ります。

定員に満たない場合開講しないこともありますので、ご了承ください。

## 【コミュニティーセンター所在地】

- みらい平コミュニティーセンター: つくばみらい市紫峰ヶ丘4-4-1 ☎0297-38-7240
- 谷井田コミュニティーセンター : つくばみらい市谷井田1960 ☎0297-57-8551
- 小絹コミュニティーセンター : つくばみらい市小絹848 ☎0297-52-0789
- 板橋コミュニティーセンター : つくばみらい市板橋2675-1 ☎0297-58-9797