



年齢・男女問わず
どなたでも
参加できます

こころとカラダを健康に…

はじめてのヨガ

初心者向けのやさしいヨガです

2018年 **12月6日** 木

11:00 ~ 12:00

※参加希望の方は碑文谷会館までご連絡下さい

※当日は動きやすい服装で、ヨガマット又はバスタオルをご持参下さい

先着 20名様



講師：Mami

[講師プロフィール] 全米ヨガアライアンス 200 取得 その他各種の資格を取得
現在都内のフィットネスクラブや自身のスタジオ「アトリエロワソープルー」で活躍中

「家族葬」は

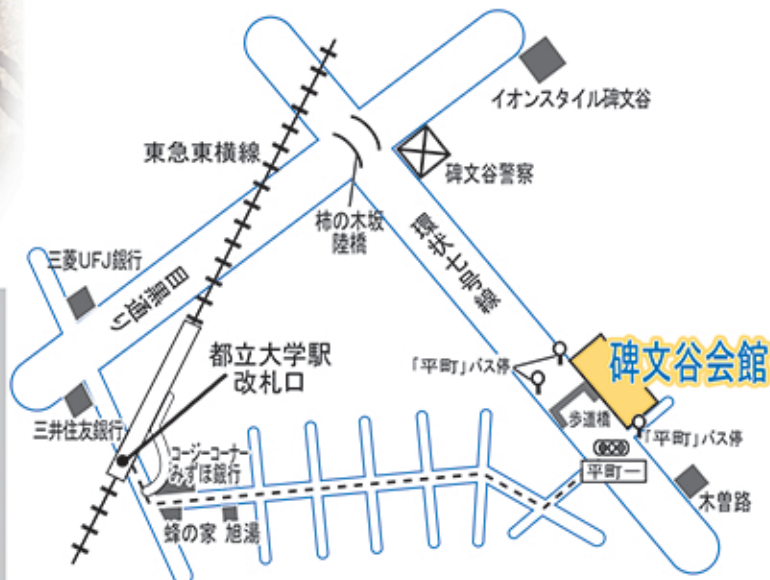
ゆっくりおくつろぎできる『碑文谷会館』で



【交通】

- ・東急東横線「都立大学駅」下車 徒歩8分
- ・「平町」バス停下車 正面
- 【黒01】「目黒駅」(西口3番乗り場)より
「大岡山小学校」行き
- 【森91】「新代田駅」～(経由:上馬、洗足駅入口他)
～「大森駅」間

※ご来場の際はなるべく公共交通機関をご利用ください



年中無休 24 時間迅速対応

テイトテンレイ ヒモンヤカイカン
帝都典礼 **碑文谷会館** ☎ **0120-030-983**

東京都目黒区碑文谷 4-21-10 Tel.03-5722-9111

会館見学・事前相談いつでも行っております お気軽にご相談下さい