

イベントのお知らせ

『YOGA Practice ～アライメントをみなおして～』

アライメントとは…一直線や、並ぶ、といった意味があります。アーサナ（ポーズ）をするうえでの骨格の並び、すなわち姿勢をみなおしながら、より丁寧にふかめてみましょう。

日時：2017年7月8日（土）

場所：Lスタジオ（松山市一番町一丁目5-14 八束ビル5F）

時間：（受付）10:00～（レッスン）10:15～11:15

料金：1620円（寄付金）

インストラクター：松本 紗弥子

持ってくるもの：動きやすい服、ファイスタオル、お水

お申込み方法：えひめみんなのヨガサークルのホームページの『お申込みフォーム』からお申込み下さい。



ヨガをする時のご注意：ヨガのレッスンは医療行為ではありません。レッスンを受けて頂く際は、インストラクターの指示に従い、無理をせず、ケガには十分注意して行ってください。レッスン前には、必ず当サークルが持参した、レッスン申込書にご記入を頂きますよう、お願いいたします。

余剰品ご寄付のお願い

えひめみんなのヨガサークルでは、皆様のお宅にある余剰品をご寄付頂き、フリーマーケットで販売し、売上金を運営費に充てております。余剰品は、レッスンへお越し頂いた時に回収させて頂いております。もし、ご家庭に余剰品がございましたら、ご寄付をよろしくお願いいたします。

サークルレッスンのお知らせ

ママの為のリラックスヨガ

日時：2017年7月5日（水）

場所：南部児童センター

時間：10:00～10:50

料金：無料

インストラクター：鎌田 美佳

レッスン対象者：0歳児から未就学児を持つママとその子ども

申込み方法：南部児童センターまでお問合せ下さい。（6月10日レッスン引換券配布、先着25組）

がん経験者の為のリラクゼーションヨガ

日時：2017年7月17日（月・祝）

場所：コミュニティセンター

時間：（受付）10:00～（レッスン）10:30～11:30

料金：施設使用料として300円

インストラクター：鎌田 美佳

レッスン対象者：乳がん経験者

申込み方法：えひめみんなのヨガサークルホームページのお申込みフォームより。

お子様連れOK エジプシャンベリーダンス（ドネイションクラス）

日時：第2、第4火曜日 時間：10:30～11:45 料金：1620円 場所：松山市中心部
（ご希望の方のみ、年2回、ステージイベントに出場しております。詳しくはホームページにて。）

サークル委託レッスン

子育て応援空間 ゆめーる YuMele

（入会金500円が必要です。）

ヨガ（第1、第3火曜日）10:00～11:00

料金：1000円（リピータ割引あり）＋（完全託児につき、託児料金500円）

ヨガ：（月1回土曜日）10:30～11:30

料金：1000円（リピータ割引あり）（託児なし）

ピラティス（毎木曜日）11:00 or 14:00（週により、時間に変更があります。）

料金：1000円（リピータ割引あり）（託児はユメールさんへ直接お問合せ下さい。）

特定非営利活動法人 だんだん
〒791-8034
愛媛県松山市富久町422
TEL（予約・問い合わせ）
090-2894-2522
t-nakatsuka@npo-dandan.org