

# ❀ 2020新春スペシャルイベント ❀

とき

2020 1. 18<sup>⊕</sup>

場所

相良病院附属 ブレストセンター4F

※参加者が多い場合は、相良病院11Fはくあいホールへ変更させていただきます。

## Time Schedule

# カラダとココロが喜ぶヨガの集い

～ 新年の始まりにヨガの基本を学び、いい氣を流して一年の運氣も上げましょう！！ ～

【講師】 英代

E-RYT500

マインドフルネス瞑想士

国内外で伝統的なヨガ、ヨガセラピー、がんの方へのヨガ、マインドフルネス瞑想療法、アーユルヴェーダなど様々なヨガを学び修得。

「だれでも、どこでも、いつでもヨガ」をモットーに、子どもからシニア、健康な方から心身に不調のある方へヨガを伝えている。

また、ヨガ講師育成にも尽力しており、多数の卒業生が県内各地で活躍している。

- ・乳がんリハビリヨガ
- ・デトックスヨガ
- ・骨盤ヨガ

【時間】 15:00～17:00

【会費】 3,500円 (フィットネス利用料金も含む。詳しくはお問い合わせ下さい)

【定員】 30名(先着順)

## お申し込み方法



### メディカルフィットネスウェルライフ

〒892-0845

鹿児島市樋之口町3-28 相良病院附属ブレストセンター6F

☎ 099-222-1236

✉ [fitness@sagara.or.jp](mailto:fitness@sagara.or.jp) (メールの場合は、お電話番号を添えてご連絡ください)

【申込締切】 2020 1. 11<sup>⊕</sup>

※ キャンセルは1月14日まで。

※ 詳しくは、お申し込み時にお尋ねください。