

身体が硬くても大丈夫！体力をつけたい方も大歓迎！



初めての方も安心な

# ビギナーヨガ

*Beginner yoga*

日時

4月16日(日)13:30-15:30  
5月14日(日)13:30-15:30 (受付15分前～)  
(レッスン60分  
その後自由参加のおしゃべりタイム)

場所

町田市民フォーラム3階和室

対象

小学校高学年～80歳以上もOK  
ご自身で身体を動かせる方

参加費

当事者の方 100円  
ご家族の方 500円

持ち物

ヨガマットor大きめのバスタオル  
運動できる服装、飲み物

## 講師紹介



佐藤リィリィ  
学生時代に趣味がほしいと思い、周りの人がやっていたヨガをはじめました。社会人になり何かを深く学びたいと思った時に、自殺率低下を目指しヨガを教えている先生に出会いました。その先生の元、ヨガを学び全米ヨガアライアンスRYT200と様々なヨガの哲学講座の資格を取得。解剖学からの身体のアプローチだけでなく心へのアプローチも出来るヨガインストラクターとして2019～都内で活動。KHJ町田家族会でのヨガクラスは2019年～月に一度のペースで開催しています。

事前予約  
不要

お問い合わせ

ヨガ講師：佐藤リィリィ

✉ [lyly.yogini@gmail.com](mailto:lyly.yogini@gmail.com)

KHJ町田家族会YOGA部